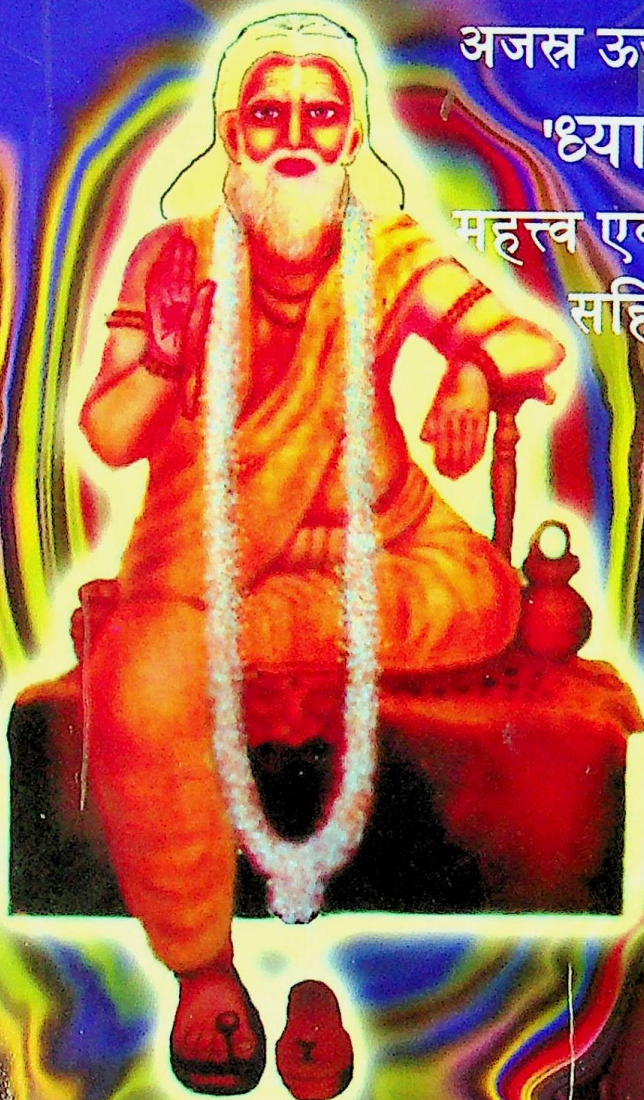
बाबा गणीनाथ जी एवं
गोविन्द जी की जीवनी
अजस्र ऊर्जा स्रोत
'ध्यान'
महत्त्व एवं विधि
सहित
पूजन
विधि
एवं
मूलडीह
उदंत मरुतृण प्रकाशन

श्री गणीनाथ स्तोत्रम्

श्री गणीनाथम् जगत्पूज्यम् भक्तानामानन्द दायकम् ।
निर्विघ्नतायै प्रियम् कार्यम्, नमामि गणीनाथकम् ।
क्षमा शान्ति कर्तारम्, ऊर्ध्वस्थिति प्रदायकम् ।
वैश्यस्य जीवन सत्यम्, गणीनाथम् नमाम्यहम् ।।1।।
मंगलानाञ्च कर्तारम्, वैश्यानाम् शोकनाशकम् ।
सम्पदामपि दातारं, गणीनाथं नमाम्यहम् ।।2।।
स्मारं स्मारं सकल सुखदं, देवानाञ्च कुलगुरुम् ।
विवर्धकं स्वभक्तानाम् स्वस्तिनम् ददातु वः ।
विदधातु सर्व कल्याणम्, जातीनां च रक्षकम् ।
पलवैया राज्य कर्तारम्, गणीनाथं नमाम्यहम् ।।3।।

"***हमारे*** आराध्य देव बाबा गणीनाथ गोविन्द जी महाराज की जीवनी पर आधारित यह पुस्तक श्रद्धा और कर्म से सींचा हुआ पुष्प है जो सदैव हमारे मन-मस्तिष्क को सुवासित करता रहेगा। इस पुस्तक को मैं हृदय से नमन करता हूँ।"

- जगन्नाथ गुप्ता, (कोलकाता) चेयर मैन, बजबज इन्स्टीच्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी एवं अध्यक्ष, अखिल भारतीय मध्यदेशीय वैश्य सभा, (अ. भा. म. वै. स.) पं ब.

"***पुस्तक*** के सृजन का महत उद्देश्य कुल देवता बाबा गणीनाथ गोविन्द जी बौद्धिक आराधना है जिससे मन में आस्था के दीप प्रज्वलित हो रहे हैं।"

- काली प्रसाद साव, (कोलकाता) पूर्व प्रान्तीय अध्यक्ष, अ. भा. म. वै. स., पं ब.

"***प्रस्तुत*** पुस्तक कुल देवता बाबा गणीनाथ जी एवं गोविन्द जी की गाथाओं का स्मरण एवं मद्धेशिया महापरिवार की लोक संस्कृति से अवगत कराते कराते हुए आस्था को और प्रगाढ़ करेगी।"

- -रामनारायाण गुप्ता (कोलकाता), पूर्व राष्ट्रीय कोषाध्यक्ष, अ. भा. म. वै. स.

"**सोच** को सृजन तक लाने की महत सफलता यह सिद्ध करती कि संबद्ध रचनाधर्मियों ने आस्था और कर्म का संयोग पूरे मन से किया है।"- **प्रेम कुमार गुप्ता (सिलीगुड़ी), राष्ट्रीय अध्यक्ष, अ. भा. म. वै. स.**

"***यह*** पावन पुस्तक हमारे सांस्कृतिक विरासत और परंपरा के महत्वपूर्ण दास्तावेजों में से एक सिद्ध हुआ है।"

- बसंत कुमार गुप्ता, (उत्तर प्रदेश) राष्ट्रीय महामंत्री, अ. भा. म. वै. स.

"***आकर्षक*** कलेवर, सारगर्भित तथ्य परक सामग्री, लघु आकार, न्यूनतम मूल्य और आस्था से लवलीन यह पावन पुस्तक निश्चय ही हर मद्धेशिया परिवार में जाने योग्य है।"

- अनिल कुमार, (गया), राष्ट्रीय कोषाध्यक्ष, अ. भा. म. वै. स.

"लघु आकार में यह पुस्तक सीधे हमें हमारी परंपरा से विधिवत सानिध्य स्थापित कराती है जो अवश्य ही हमारे लोगों में ऊर्जा के साथ संस्कार भी भरेगी।"

आनन्द कुमार गुप्ता, पूर्व प्रान्तीय अध्यक्ष, अ. भा. म. वै. स., पं ब.

श्री गणेशाय नम:　　　　श्री गणीनाथाय नम:　　　　श्री गोविन्दाय नम:

कुलगुरु संत

बाबा गणीनाथ जी एवं गोविन्द जी की जीवनी

अजस्र ऊर्जा का स्रोत 'ध्यान' महत्त्व एवं विधि सहित

सत्य प्रकाश 'भारतीय'

(मो. 9231841275)

सम्पादक (अवैतनिक):

राजेन्द्र साह (मो. 9433303504)

पूर्व महामंत्री, राज्य शाखा, प.बं.

अखिल भारतीय मध्यदेशीय वैश्य सभा

एवं

अमरदीप कुलश्रेष्ठ (मो. 9830847510)

उदंत मरुतृण प्रकाशन

Baba Ganinath jee evam Baba Govind jee ki Jeevani, Urja Ka Srot
Dhyan ke Mahatva evam Vidhi ke Sath by Satya Prakash
'Bharteeya' edited honourarily by Rajendra Sah
and Amardeep Kulshresth

ISBN: 978-81-934359-0-8

प्रथम प्रकाशन : **अगस्त, 2017**
प्रथम संस्करण संख्या: 2000 प्रतियाँ

आवरण : **सत्य प्रकाश**
(मो. 9231841275)

प्रकाशक: **उदंत मरुतृण**
मकान सं. 46/2/2, 15 नापित पाड़ा मेन रोड,
विधान पल्ली, बैरकपुर,
कोलकाता -700122, पश्चिम बंगाल, भारत
udantmarutrin@gmail.com

मुद्रक : **नंदन प्रिंट एंड पैक**, 29 जस्टिस मंमथ मुखर्जी रो,
सियालदह, कोलकाता- 700009

सहयोग राशि :₹ **20.00** (बीस रुपये) मात्र
(भारत, नेपाल, भूटान, बंग्लादेश में)
$ 4.00 (USD Four only) (अन्य देशों में)

www.amazon.in पर उपलब्ध

पाठकीय

"*मद्धेशिया* वैश्य महापरिवार के प्रत्येक घर में इस पुस्तक की अनिवार्यता को इसकी महत्ता के आधार पर अवश्य विचार किया जाएगा, ऐसा मेरा मानना है।"

-रवि शंकर गुप्ता (हावड़ा), पूर्व उपाध्यक्ष, अ. भा. म. वै. स. , पं ब.

"*प्रस्तुत* पुस्तक बाबा गणीनाथ गोविन्द जी के व्यक्तित्व, कृतित्व, एवं दृष्टिकोण को समझने एवं समझाने में छोटे स्तर पर उपयोगी सिद्ध होगी।"

- अनिल कुमार गुप्ता, पूर्व प्रान्तीय अध्यक्ष , अ. भा. म. वै. स. , पं ब.

"*इस* पुस्तक पर प्रथम दृष्टि पड़ते ही आभास होता है कि अत्यंत महत्वपूर्ण एवं ऐतिहासिक कार्य हमारे समाज के लिए हो रहा है। मार्गदर्शन के लिए यह उपयोगी सिद्ध होगा।"

- प्रेम कुमार साव, राष्ट्रीय मंत्री, अ. भा. म. वै. स., पं ब.

"*मद्धेशिया* महापरिवार के समस्त मणियों को एक आस्था सूत्र में पिरोने का काम इस अनुपम पुस्तक के माध्यम से होगा, जिससे सांस्कृतिक सामंजस्य बढ़ेगा।"

- सुरेश गुप्ता, उपाध्यक्ष, अ. भा. म. वै. स. , पं ब.

"*कुल* देवता बाबा गणीनाथ एवं गोविन्द जी की जीवनी व पूजन विधि के साथ-साथ माता खेमासती की आराधना विधि एवं अन्य आवश्यक जानकारियों ने इस पुस्तक को विशेष बना दिया है" **- उषा गुप्ता (कोलकाता), प्रांतीय अध्यक्षा, महिला मंच, अ. भा. म. वै. स. , पं ब.**

"*बाबा* गणिनाथ एवं गोविन्द जी महाराज पर कृतियाँ अपेक्षित रही हैं, इस दिशा में यह एक महत्वपूर्ण एवं सराहनीय कदम है। उतरोत्तर संस्करणों में विकास एवं शोधपरक रचनाओं की अपेक्षा एवं प्रतीक्षा रहेगी।" **- उषा साव, (बेहला, कोलकाता), प्र. प्राचार्या, केन्द्रीय विद्यालय**

"*बाबा* गणीनाथ जी एवं बाबा गोविन्द जी की जीवनी तथा 'ध्यान' की महत्ता, हमारे जीवन में इसका उपयोग, इसकी विधि एवं विद्यार्थियों सहित हर उम्र लोगों के लिए संबद्ध जानकारियाँ बहुत उपयोगी हैं।" **- नंदा साह, चाँपदानी , शिक्षिका, दक्षिण पूर्व रेलवे**

" *यह* पंक्ति इस पुस्तक की गरिमा दर्शाती है *- इस प्रस्तुतीकरण में हमारा अपना कोई निजी उद्देश्य नहीं हो सकता, जो भी है सब बाबा की महिमा है।"*

- गणेश प्रसाद, अवसर प्राप्त शिक्षक, कटेयाँ।

"*इस* पुस्तक के सहारे श्री गणीनाथ जी एवं श्री गोविन्द महाराज जी का आशीर्वाद प्राप्त होता महसूस हो रहा है।" **- रवि कुमार, इंजीनियर, दामोदर वैली कॉर्पोरेशन (डी.वी.सी.)**

"*अंधकार* में विलीनता की तरफ जाते समाज को बाबा गणीनाथ में आस्था के साथ ध्यान में लीनता की राह दिखाएगी यह पुस्तक।" **- शत्रुघ्न प्रसाद साह, पाठक, परसा गढ़ बजार,**

"*यह* पुस्तक अमृत की तरह काम करेगी, जिस तरह से हम संस्कृति को भूल रहे हैं।"

- विवेक कुमार साव, स्वरोजगार युवा

अनुक्रम

भाग-१

भाग-२

अजस्र ऊर्जा का स्रोत 'ध्यान' महत्त्व एवं विधि

आमुख

मद्धेशिया वैश्य महापरिवार के आराध्य कुल देवता महान संत बाबा गणीनाथ एवं गोविन्द जी महाराज का पूजन प्रतिवर्ष पारिवारिक एवं सामूहिक स्तर पर भव्य समारोह का आयोजन कर अखंड भारत के विभिन्न क्षेत्रों में बड़ी आस्था, विश्वास एवं विधि-विधान से सम्पन्न किया जाता है। परंपराएँ हमारी संस्कृति तथा अस्तित्व की पहचान होती हैं। यह पहचान स्थायित्व प्राप्त करे तथा परवर्ती पीढ़ियों में समान आस्था के साथ संप्रेषित होती रहे, इसके लिए यह अति आवश्यक है कि हम परंपरा के मूलभूत तथ्यों को जानें एवं निरंतर नई पीढ़ियों को उनसे अवगत कराते रहें। इस पर सचेत दृष्टि रखें कि परंपराओं में निहित पावन संदेश, विधि एवं उद्देश्य में विकृति अथवा बाजारवाद का संक्रमण न हो, अन्यथा परंपराओं के कतिपय लोप एवं लोगों में अनास्था के जिम्मेवार मद्धेशिया वैश्य महापरिवार के बौद्धिक जन अवश्य होंगे, जो या तो इस कुल वंश में जन्म लेने का नैतिक दायित्व, कर्तव्यपरायणता का निर्वाह इसके संरक्षण हेतु नहीं किये, या फिर अरुचि के साथ पृथकता अथवा तटस्थता के नाम पर अपना किनारा कर लिये। हमें गर्व होना चाहिए कि हम उस वैश्य परिवार में जन्मे हैं जिसमें संत बाबा गणीनाथ जैसे देवपुरुष ने इसी मानव शरीर में अपने तप और साधना के बल पर अध्यात्म के उस स्तर को प्राप्त कर लिया था जिसके फलस्वरूप समाज में उनका आशीर्वाद कल्याणकारी प्रसाद बन कर अब तक फलित हो रहा है और युगों तक अनवरत होता रहेगा। समाज को ढोंग पाखण्ड से मुक्त करवाने के लिए उन्होंने पिंड की महिमा स्थापित की और मूर्तिपूजा से लोगों का ध्यान हटाकर उस परम सत्य की ओर खींचा जो हर मनुष्य के हृदय में बीज-रूप में सुरक्षित है। प्रश्न यह उठता है कि जब हम जानेंगे ही नहीं तो समझेंगे कैसे ? और जब हम समझेंगे ही नहीं तो मानेंगे कैसे ? और जब मानेंगे ही नहीं तो स्वीकारेंगे कैसे ? और जब स्वीकारेंगे ही नहीं तो अपनाएँगे कैसे? इसी कारण परंपरा के निर्वहन में हमारा दात्यित्व बनता है कि

हम दिव्यता से परिपूरित अपने कुल देवता के व्यक्तित्व, कृतित्व एवं संदेशों को जानें तथा उन्हें निरंतर परवर्ती पीढ़ियों में गौरव के साथ प्रसारित करते रहें ताकि हम सांस्कृतिक विरासत पर गर्व कर सकें एवं साथ ही साथ आत्महीनता से बच सकें।

लघु आकार में पुस्तक को सार-सूक्तियों में लिखने एवं उसमें सर्वत्र उपयोगिता पर ध्यान देने का यथासंभव प्रयास किया गया है। यही कारण है कि बाबा गणीनाथ एवं गोविन्द जी महाराज की जीवनी के साथ-साथ उनके कृतित्व एवं व्यक्तित्व, पूजन-विधि, मूलडीह, अभ्युदय गान, चालीसा तथा ध्यान की विधि एवं उपयोगिता आदि का समावेश यथोचित लगा। इस पुस्तक में स्रोत्र, चालीसा एवं पूजन विधि प्रचलित कुछ पुस्तकों से संकलित की गई है जिनके रचनाकार अज्ञात हैं, नि:संदेह वे साधुवाद के पात्र हैं। ध्यान की विषयवस्तु प्रामाणिक पुस्तकों, इंटरनेट एवं अन्य विश्वसनीय स्रोतों से ली गई हैं। संबद्ध संदर्भ-पुस्तकों का उल्लेख इस पुस्तक में निहित है। जो भी इस पुस्तक हेतु प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से सहयोगी हैं उनका हम आभार व्यक्त करते हैं।

इस पुस्तक की पूजन विधि का संपादन अजमेर के रहने वाले वेद-ज्ञाता विद्वान श्री जागेश्वर प्रसाद निर्मल जी ने किया है जिन्होंने समाज उपयोगी पचास से अधिक पुस्तकें लिखी हैं जिसमें सामवेद का पद्यानुवाद शामिल है। उनको हमरा साधुवाद। बाबा गणीनाथ उनके साथ सबका मंगल करें, हमारी यही कामना है।

इस प्रस्तुतीकरण में हमारा अपना कोई निजी उद्देश्य नहीं हो सकता, जो भी है सब बाबा की महिमा है जिसको हासिल करना हम सबका संतानगत अधिकार बनता है। तो आइए, हम एक-एक कर उस महान शक्ति की ओर कदम बढाएँ जो हमें कब से पुकार रही है !

प्रथम संस्करण के इस पुस्तक को परवर्ती संस्करण में और भी समृद्ध और त्रुटि-विहीन बनाने हेतु आपके सुझाव आमंत्रित हैं, जिसे यथासंभव सम्मिलित करने की पूरी कोशिश की जाएगी। इस पुस्तक को आप तक उपलब्ध कराने में मुद्रण की ही लागत सहयोग राशि के रूप में रखी गई है, जिसमें पारिश्रमिक एवं अन्य व्यय सम्मिलित नहीं है।

जय बाबा गणीनाथ जी। जय बाबा गोविन्द जी।

- राजेन्द्र साह ,

15,अगस्त 2017

बाबा गणीनाथ और 'ध्यान' के साथ हमारा संबंध

वास्तव में मनुष्य एकदम से स्वच्छ है। वह बिलकुल एक बीज की तरह है, जैसे एक बालक सच्चा होता है। एक बीज में जिस प्रकार फैल कर हरा-भरा होने की क्षमता होती है, उसी प्रकार हर मनुष्य में संपूर्ण रूप से वृक्ष की तरह खिल कर सर्वशक्ति सम्पन्न हो जाने की क्षमता होती है। परंतु सभी मनुष्य ऐसे होते नहीं हैं क्योंकि जन्म के बाद समयांतर में मनुष्य के वास्तविक रूप पर क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या, आलस्य, प्रमाद आदि दुर्भावनाओं के रूप में गंदगी जमती रहती हैं।...बस आवश्यकता है उस पर कालांतर से पड़ रहे मैल को साफ करने की। कुछ ऐसा वातावरण निर्मित करने की जिसमें उसे हर प्रकार का पोषण मिल सके। प्रत्येक प्राणी की आत्मा सत, बलवान और ऊर्जावान होती है। जिसे अनुचित वातावरण में रख देने से लोहे की भाँति जंग लग जाता है। ऐसा कहना है हमारे उपनिषदों के ऋषि मनीषियों का। उपनिषद यह भी बताते हैं कि जो गुण-धर्म एक अणु में या एक पिंड में है वही ब्रह्माण्ड में भी है। इसी को आधार मानकर बाबा गणीनाथ ने पिंड पूजा की महत्ता स्थापित की है और आज बाबा की भी पूजा पिंड के रूप में ही की जाती है जो सर्वशक्ति से संपन्न ब्रह्माण्ड का प्रतीक है। हमारा धर्म श्रेष्ठ इसलिए है कि यह सभी धर्मों को रास्ता दिखलाता है। ध्यान और योग का रास्ता। "कोई धर्म यह कहता है कि मनुष्य जन्म से ही पापी है और वह प्रार्थना के बल पर अपने आप को शुद्ध कर ईश्वर की कृपा प्राप्त कर सकता है। कोई धर्म कहता है कि ईश्वर को प्राप्त करने के लिए कुछ कठोर नियमों का पालन करना आवश्यक है क्योंकि हम अपना गौरव खो चुके हैं। अर्थात् सभी धर्म यह स्वीकार करते हैं कि हम अतीत में शुद्ध और पवित्र थे और वही शुद्धता और पवित्रता प्राप्त करना हमारा ध्येय है और उसी के लिए एक धर्म अपने आप को पापी मानकर प्रार्थना का मार्ग अपनाने का परामर्श देता है तो दूसरा कठोर नियमों का पालन कर वहाँ तक पहुँचने का मार्ग सुझाता है"- (स्वामी विवेकानन्द)।

परंतु हमारे हिंदू धर्म के मनीषी यह कहते हैं कि उस अवस्था को प्राप्त करने के लिए **ध्यान** से गुजरना होगा। हमारा हिंदू धर्म या सनातन धर्म मनुष्य को जन्म से पापी मानने से इनकार करते हुए कहता है कि हम अमृत के पुत्र हैं। एक मनुष्य रूपी शरीर में पहुँच कर हम (आत्मा) हर प्रकार के बंधनों से मुक्ति पा सकते हैं जिसकी अन्तिम परिणति मोक्ष है। हर एक मनुष्य द्वारा संसार के हर कार्य कर्मयोग के अनुसार करते हुए, भक्तियोग धारण करते हुए, राजयोग अर्थात् योग और साधना की पद्धति को सवारी के रूप में अपनाते हुए, अपने ज्ञान की निरंतर वृद्धि करते हुए यानी ज्ञानयोग अपनाते हुए, जीवन के पथ पर सुचारु रूप से, प्रसन्नतापूर्वक आगे बढ़ा जा सकता है।

ऐसे ही मनीषियों का पथ हमारे कुलगुरु बाबा गणीनाथ ने अपनाया था जो कालांतर में आने वाली पीढ़ी को मार्गदर्शन के रूप में आज भी प्रचलित है। योग का महत्वपूर्ण भाग, ध्यान उसके एक अंग के रूप में था और यह ध्यान इतना सहज है कि हम श्वास की गति की तरह 2 मिनट के ध्यान से आरंभ कर 10 मिनट, 15 मिनट, 20 मिनट से आगे बढ़ते हुए आधे घंटे तक आसान अभ्यास के माध्यम से 'ध्यान की सहज स्थिति' प्राप्त कर सकते हैं जो कालांतर में एक साधारण व्यक्ति के लिए 1 घंटे तक के समय तक पहुँच सकता है। यह पुस्तक केवल छोटा-सा मार्गदर्शन है। संपूर्णता को पाने के लिए आपको अभ्यास करने होंगे। तदनुसार अनुभव स्वयं प्राप्त होते रहेंगे ..

अगर ध्यानी, ज्ञानी, परम शक्तिशाली, परम तपस्वी बाबा गणीनाथ का पूजन आत्मा से करना है तो ध्यान का मार्ग अपनाना ही होगा ! हमें ध्यानी बनना होगा। जिसका आरम्भ आज से ही 10 (दस) मिनट के ध्यान से होना चाहिए। एक सत्संकल्प चाहिए कि चाहे कुछ भी हो जाए हम अभ्यास नहीं छोड़ेंगे तब तक, जब तक कि यह हमारे आदत से स्वभाव में न परिवर्तित हो जाए।

- सत्य प्रकाश 'भारतीय'

15,अगस्त 2017

अभ्युदय गीत

सभी लोगों का प्यार है, हमारा आज 'अभ्युदय'
मधुर शुचि दिव्य सारा है; हमारा आज 'अभ्युदय'।
हमारे देश का प्यारा; हमारी जाति का तारा,
सभी लोगों से न्यारा है; हमारा आज 'अभ्युदय'।
ये देता ज्ञान की शिक्षा; ये करता स्वास्थ्य की रक्षा;
बहाता प्रेम की गंगा; हमारा आज 'अभ्युदय'।
अविद्या फूट को हरता; हमारा संगठन करता;
है भारत ज्योति जीवन का; हमारा आज 'अभ्युदय' ।
है बच्चों का भी प्यारा यह; है वृद्धों का दुलारा यह;
है जीवन जान युवकों का; हमारा आज 'अभ्युदय'।
हमारे श्रेष्ठवर डाली; युवक वर वृन्द हरियाली;
खिला मन बालकों का यह पुष्प; हमारा आज 'अभ्युदय'।
निशा का अचल ध्रुवतारा; उषा का हास्य मृदु प्यारा;
ये प्राची का है अरूणोदय; हमारा आज 'अभ्युदय'।
रजत सम शुभ्र है भक्ति; केसरिया रंग युवा शक्ति;
अरूण अनुराग की धारा; हमारा आज 'अभ्युदय' ।
सभी लोगों का प्यारा है; हमारा आज 'अभ्युदय',
मधुर शुचि दिव्य सारा है; हमारा आज 'अभ्युदय'।

(-सालिक प्रसाद गुप्त)

कुल देवता बाबा गणीनाथजी एवं बाबा गोविन्दजी

भूमिका

भगवान गीता में कहते हैं कि जब-जब इस धरती पर धर्म की हानि होगी, मानव हृदय में करुणा का नाश होगा, बलशाली मनुष्यों का निरीह मनुष्यों पर अत्याचार बढ़ता जाएगा, तब-तब साधु पुरुषों की रक्षा कर मानव कल्याण हेतु धर्म स्थापना के लिए भगवान स्वयं इस धरती पर अवतार लेते रहेंगे। *"यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत।*
अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम् ॥
परित्राणाय साधूनां विनाशाय च दुष्कृताम्।
धर्मसंस्थापनार्थाय सम्भवामि युगे युगे॥"

परमपूज्य बाबा गणीनाथ जी इस भूलोक में धर्म की रक्षा कर आपस में बढ़ रही वैमनस्यता दूर करने के लिए ही अवतरित हुए थे। यह पौराणिक कथा की तरह मान्यता है। इसके बाद ऐतिहासिक तथ्य है कि दसवीं सदी के आस-पास भारतभूमि पर अधर्म का अंधकार चारों ओर बहुत तेजी से छा रहा था। विदेशी मलेच्छ यवनों ने हमारी धन दौलत के लूट के साथ हमारी संस्कृति को भी नष्ट करने में भी कोई कसर नहीं छोड़ा था। महमूद गजनी हमारे धरोहरों को नष्ट कर रहा था। हमारी माँ-बहनों की इज़्ज़त के साथ क्रूरता से पेश आ रहा था। उनका हर तरह से शोषण कर हत्या कर देना गजनी के लिए आम बात थी। उसकी क्रूरता का ही असर था जो हमारी धरती पर मानव रूपी राक्षस पैदा हो गए थे जो सदगुणी मनुष्यों का नाश कर रहे थे। धर्म-कार्य प्राय: बन्द हो लगे थे। लोगों की आस्था डगमगाने लगी थी । सज्जन मनुष्य अपनी लाज और धर्म बचाने में ही ऊर्जा क्षय हो जाती थी । ऐसे ही समय में, कई विद्वानों के मतानुसार, बाबा गणीनाथ का जीवन काल आरम्भ हुआ था।

धरती पर अवतार

बाबा गणीनाथ के उत्पत्ति के बारे में पौराणिक कथा के आधार पर लोक-कथा है कि संसार में अत्याचार-अनाचार रोकने के लिए त्रिदेव (ब्रह्मा, विष्णु, महेश) एक यज्ञ का आयोजन किए जिसके लिए "सात मन तिल, सात मन जौ, सात मन घृत और अन्य सामग्रियाँ जुटायी गईं" (लोक जीवन ओ लोकसाहित्य, पृष्ठ 50)। हवन शुरू हुआ। "यज्ञ से बारह वर्ष का एक बालक उत्पन्न हुआ। वह बिना रज- बीज के अंशी अवतार पुरुष गणीनाथ के नाम से विख्यात हुए। *(कहा जाता है कि गंध तथा धूप से उत्पन्न होने के कारण बाबा का नाम गणीनाथ रखा गया था।)* तत्काल तीनों देव उस पुरुष को देवलोक का रसोईया नियुक्त कर दिए।" (उसी पुस्तक का अंश) देव लोक में गणीनाथजी द्वारा निर्मित भोजन सभी देवों को बहुत पसंद आया। सभी देवगण गणीनाथजी द्वारा बनाई रसोई का प्रशंसक बन बैठे। इस कारण वहाँ पहले से नियुक्त रसोईया को बुरा लगने लगा। वह गणीनाथजी को वहाँ से हटाने के लिए उनको तरह-तरह से सताने का उपाय करने लगा। गणीनाथजी ने स्वयं ही देवलोक छोड़ने की इच्छा व्यक्त की। त्रिदेव तो अन्तर्यामी हैं उन्हें पूर्वज्ञान था कि गणीनाथजी को भूलोक में भेजना है। ब्राह्मण रसोईया का सताना तो सिर्फ देव-योजना का भाग था। गणीनाथ को यह कहकर भूलोक में उतार दिया गया कि जो भी व्यक्ति उनको प्रथम अपने घर ले जाकर पालन-पोषण करेगा उसका कुल ही बाबा गणीनाथजी का भी कुल होगा। वैसे भी बाबा गणीनाथ को सबसे पहले रसोईया का कार्य सौंपा गया था साथ में वह मंशाराम के घर निवास किए जो एक हलवाई थे। कहीं-कहीं यह भी कथा प्रचलित है कि माता पृथ्वी अपने ऊपर बढ़ती पापों के भार से भीषण कष्ट पाकर, स्वर्ग लोक पहुँच कर, ब्रह्मा और विष्णु के सुझाव पर, माता पार्वती और महादेव से अपनी दुखड़ा सुनाई थीं। तब माता पार्वती ने पृथ्वी के कल्याण हेतु शिवजी से बिना रज-बीज के एक पुत्र उत्पन्न करने की मांग की थी, जिससे भूलोक

निवासियों की रक्षा की जा सके। दोनों ही मान्यताओं के अनुसार बाबा गणीनाथ का जन्म बिना रज-बीज के अंशी अवतार के रूप में ही है। यहाँ तक तो कथा पौराणिक रूप में है। इसके बाद की कथा ऐतिहासिक हो जाती है उसके बाद उसमें लोक कथा जुड़ जाती है।

मंशाराम की कहानी

उस काल में भगवान शिव के परम भक्त मंशाराम वर्तमान बिहार राज्य के वैशाली जिला के हाजीपुर के पास महनार थाना से आठ किलोमीटर दूर दक्षिण पूर्व में गंगा के किनारे अपनी एक कुटिया में सपत्नीक रहते थे। मंशाराम सात्विक और धार्मिक पुरुष थे। वे गृहस्थ जीवन के साथ-साथ भोले बाबा की सदैव उपासना किया करते थे। वे अपने कर्मों के कारण जीवन से ख़ुश थे। संतानहीन होने के बावजूद भी वे ईश्वर पर पूर्ण आस्था रखते थे। कहा जाता है कि उनकी भक्ति से प्रसन्न हो भगवान शिव एक दिन उनको स्वप्न में दर्शन दे कर जल्द ही एक दिव्य पुत्र प्राप्ति का संकेत दिए थे।

'लोक-जीवन ओ लोकसाहित्य' के किंवदन्ती के अनुसार रोजमर्रा के व्यवसाय के लिए ईंधन एकत्र करने के लिए मंशाराम लकड़ियाँ इकट्ठा करने के उद्देश्य से वन में गए। लकड़ियाँ इकट्ठा कर लेने के बाद मंशाराम जैसे ही विश्राम हेतु एक पीपल के पेड़ के नीचे गए तो वो आश्चर्यचकित हो गए। उन्होंने देखा कि एक बालक पेड़ के नीचे किलकारी भर रहा था। (कहीं-कहीं बाबा गणीनाथ को बारह वर्ष के बालक के रूप में ही धरती पर अवतरित होने की बात भी कही गई है। लेकिन यह मान्यता हर जगह है कि वे सीधे पृथ्वी पर अवतरित हुए थे। यहाँ हम यही मानकर कथा को आगे बढाते हैं कि वे एक छोटे-से बालक के रूप में अवतरित हुए थे।) उनके चेहरे से अद्भुत अलौकिक दिव्य प्रकाश निकल रहा था। बालक मंद-मंद मधुर मुस्कान बिखेर रहा था। तभी बालक के अद्भुत अलौकिक दिव्य-प्रकाश के प्रभाव से उस पीपल के पेड़ से मधु की बूंदे निकल कर बालक के मुख में जाने लगी और वह बालक बड़े चाव से मधुपान

करने लगा। बालक के इस अद्भुत अलौकिक दिव्य-प्रकाश का ही प्रभाव था कि वन में सारे जीव-जंतु मदमस्त होकर जहाँ-तहाँ विचरण करने लगे। मंशाराम इस दृश्य को देखकर भाव-विभोर हो अपनी सुधबुध खो बैठे। कहा जाता है कि तभी आकाशवाणी हुई, "मंशाराम, यह तुम्हारी भक्ति का फल है, इस बालक को अपने घर ले जाओ और इसे अपने पुत्र की तरह पालन-पोषण करो"। मंशाराम ने बिना विलम्ब के उस बालक को गोद में ले अपनी कुटिया के तरफ़ दौड़ना चाहा, लेकिन उस दिन लकड़ियाँ इतनी ज़्यादा इकट्ठी हो गयी थीं कि मंशाराम घबड़ा गए और सोच में पड़ गए, क्योंकि पहाड़-सा विशाल गट्ठर उठाना नामुमकिन था। उस समय बालक ने अद्भुत अलौकिक लीला दिखलाई। लकड़ी का गट्ठर हल्का हो गया और वह आसानी से उनके माथे पर उठ गया। मंशाराम एक हाथ से गट्ठर पकड़े और दूसरे से बालक को गोद में लिये घर की तरफ़ रवाना हुए। गाँव के लोग मंशाराम के सर पर विशाल गट्ठर के कारण दूर से देखकर कोई राक्षस समझ डर ही गए थे। मंशाराम शीघ्र ही घर पहुँचकर गट्ठर द्वार पर रखा और गदगद हो पत्नी शिवा देवी से बोले, "भोले बाबा ने तुम्हारी गोद भर दी।" और उस बालक को उनके गोद में रख दिया। बालक के अद्भुत अलौकिक स्वभाव के कारण गांव में समृद्धि बढ़ने लगी। उस बालक की एक झलक पाने के लिए गाँव वालों का ताँता लगा रहता था।

अढ़ाईया महाप्रसाद तसमई

मंशाराम की इच्छा थी कि अपने स्वजनों को भोज दें और उन्हें तसमई खिलाएँ। पर वे अपने इस इच्छा को धन के अभाव के कारण पूरी नहीं कर पा रहे थे। बालक से पिता की यह इच्छा छिपी न रह सकी। एक दिन उसने स्वतः ही सभी स्वजनों को निमन्त्रण भेज दिया। मंशाराम यह जानकर पहले तो बहुत हैरान हुए फिर अपनी लाज बचाने की ख़ातिर भोज की तैयारी करने लगे। भोज की तैयारी तो शुरू हो गई पर इसके लिए पर्याप्त बर्तन कहाँ से आए। मंशाराम के पास तो इतने बर्तन थे नहीं। तुरन्त वे कुम्हार के पास गए और

बर्तन माँगा। कुम्हार मंशाराम की आर्थिक स्थिति जानता था सो बहाने बना कर बर्तन देने से मना कर दिया। मंशाराम उदास हो घर लौट आए। पिता की उदासी देख बालक ने अपना चमत्कार दिखया। कुम्हार जब मिट्टी के कच्चे बर्तन पकाने के लिए आव लगाया तो वो लाख प्रयत्न करने पर भी नहीं जला। तब कुम्हार हार कर अपने ईश्वर को स्मरण करने लगा। तब उसे याद आया कि मंशाराम के घर एक अलौकिक बालक है और वह उसे ही अपना बर्तन देने से मना कर दिया। कुम्हार को अपनी गलती तुरन्त समझ आ गई। उस समय की धार्मिक भावना इतनी तीव्र थी कि लोग ईश्वर को याद करते समय अपनी गलती भी याद कर लेते थे और उसे सुधारने में कोई कसर नहीं छोड़ते थे। कुम्हार भाग कर बालक के चरणों में लेट गया और भूल स्वीकार किया। बालक ने उसके सर पर हाथ रखा और घर जाने का इशारा किया। इसका मतलब था कि उसने कुम्हार को क्षमा कर दिया। कुम्हार घर पहुँचकर देखा कि आव लग गया था। उसने सहर्ष बर्तन मंशाराम को दे दिया। बर्तन की व्यवस्था हो जाने के बाद मंशाराम दूध के लिए ग्वाले के पास गए। ग्वाला काना था। उसने भी बहाना बनाकर दूध देने से इनकार कर दिया। उसने अपनी कुबुद्धि के कारण एक ऐसी गाय की ओर, जो दूध ही नहीं देती थी, इशारा कर कहा, "उसे दूह कर दूध ले लो।" इस बार बालक गणीनाथ भी मंशाराम के साथ गए थे। फिर चमत्कार हुआ- उस गाय ने इतना दूध दिया कि ग्वाला को आश्चर्य का ठिकाना न रहा। उसे समझते देर न लगी कि यह बालक कोई साधारण बालक नहीं है। वह तुरंत बालक के चरणों में लेट गया। उसके लेटते हीं उस काने ग्वाले की आँख पूरी तरह ठीक हो गई। घर लौट कर मंशाराम ने भोज में तसमई बनाई और सभी को खिलाया। इस तसमई के स्वाद की महक से आस-पास के लोग भी आने लगे। सबको तसमई परोसा गया। पर यह तसमई थी कि कम होने का नाम ही नहीं ले रही थी। वहाँ उपस्थित सभी जन तसमई खा आनंद रस में डूब गए। बालक की इस लीला को देख कर सभी लोग भोले बाबा की जय जयकार करने लगे।

वहाँ उपस्थित एक जटाधारी, कमण्डलधारी सन्त पुरुष ने बालक का नाम गणीनाथ रखा। *(संत गणीनाथ ने अढ़ाई मुट्ठी चावल से तसमई बनाई थी। आज वही प्रसाद को हमलोग अढ़ाईया महाप्रसाद के नाम से जानते हैं। जो केवल गौ के दूध में बनता है।)*

घोर तपस्या

बालक गणीनाथ के मन में अलौकिक ज्योति तो बचपन से ही जल रही थी इसलिए यथासमय उसने एकांत हो तपस्या करने के लिए पिता मंशाराम से अनुमति मांगी। विछोह के कष्ट से व्यथित हृदय से माता-पिता ने अनुमति प्रदान किया। बालक गणीनाथ हिमालय पर्वत के लिए प्रस्थान किए और जनश्रुति के अनुसार पूरे अठारह वर्षों तक ध्यान और तप किए। कठिन तपस्या और असाध्य योग बल से गणीनाथजी ने श्रीराम-भक्त हनुमान जी की तरह सिद्धियाँ प्राप्त की। तदोपरान्त वे अपनी सारी शक्तियों को जनकल्याण में लगा दिए। वे अपनी शक्तियों से लोगों के कष्टों को दूर किया करते थे। कहा जाता है कि वे जिस दुखियारी और कष्टसाध्य रोगों से ग्रसित मनुष्य पर अपना हाथ रख देते थे उसका सारा कष्ट दूर हो जाता था। (आज से सिर्फ एक शतक पहले ही श्री रामकृष्ण परमहंस देव, बाबा लोकनाथ, साईं बाबा, देवराहा बाबा जैसे सिद्ध पुरुष लोगों के कष्ट ऐसे ही दूर किया करते थे जिसका उल्लेख उनकी प्रमाणिक जीवनियों में है।) बाबा गणीनाथजी ने अपने कर्मों द्वारा, वेदों का अध्ययन करने; सच्चाई और धर्म का पालन करने; काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद अभिमान और आलस्य का त्याग करने;. नारी का सम्मान और उसकी रक्षा करने का पाठ पढ़ाया। बाबा गणीनाथ जी का उपदेश सिर्फ सुनाने के लिए नहीं था वो पहले उसका पालन करते थे और घूम-घूम कर वैसा करने का संदेश पहुँचाते थे। उनके कर्मों से प्रभावित होकर उनका सरल उपदेश सुनने के लिए आस-पास से लोग आया करते थे। बाबा के आशीर्वचनों द्वारा उन लोगों का जीवन सरल और सुगम हो गया। कहा जाता है कि धरमपाल साह अंधा था और उसका पुत्र धीरज कुमार सर्प

दंश से मारा गया था, बाबा गणीनाथजी ने धीरज कुमार को उस समय जीवित कर दिए जब गाँव के लोग उसकी अंतिम क्रिया करने जा रहे थे। धरमपाल साह भी बेटे के जीवित होने की खबर सुनकर ज्योंहि बाबा का नाम लेकर धरती पर माथा टेका उसकी आँख की रोशनी वापस चली आई। अब वैशाली का राजा धरमपाल साह बाबा गणीनाथजी के जीवन, उपदेश एवं संदेश से प्रभावित होकर पलवैया के आस-पास की सारी जमींन बाबा के चरणों में समर्पित कर दिया और पलवैया का राजा घोषित कर दिया।

बाबा गणीनाथ का दाम्पत्य जीवन

बाबा गणीनाथ जी का विवाह क्षेमा सती से हुआ। (कहा जाता है कि क्षेमा सती का जन्म खरहउर से होने के कारण क्षेमा पड़ा। वो माता पार्वती का अंश थी तथा बाबा गणीनाथ स्वयं महादेव के अंश थे।) बाबा गणीनाथ की ही तरह माता क्षेमा भी धर्म का पालन और उसकी रक्षा करने वाली थी। बाबा और माता क्षेमा के अपने परिवार में पांच संतान हुए जिसमें तीन पुत्र क्रमशः रायचंद्र, श्रीधर और गोबिंद कहलाए तथा दो कन्याएँ सोनमती एवं शीलमती कहलाई। बाबा गणीनाथजी की ही तरह पाँचो भाई-बहन वेद, शस्त्र और शास्त्र में प्रवीणता प्राप्त किए। बाबा गणीनाथजी का राज्य अनेक कोसों तक फैला था। इतिहास में भारत पर सत्रह बार आक्रमण करने और सोमनाथ के मन्दिर को लूटने के लिए कुख्यात गजनी जैसे लूटेरों से प्रभावित हो राज्य के कदली वन में अन्य डाकुओं ने बसेरा बना कर कदली वन से गुजरने वालों पर लूट-मार मचा रखा था। इन डाकूओं का सफाया करने के लिए रायचन्द्र और श्रीधर के नेतृत्व में सेना भेजी गई और उनका समूल नाश किया गया।

बाबा गोविन्द द्वारा नैना-मैना का दमन

दसवीं सदी में भारत में काला जादू तथा तन्त्र-मन्त्र का अत्यधिक बोलबाला था। कहा जाता है कि वर्तमान असम के कामरूप कामाख्या में उस समय दो दुष्ट योगिनी बहने नैना और मैना ने काले जादू के माया के बल पर मनुष्यों,

बड़े-बडे गुणी साधकों एवं यहाँ तक कि देवी- देवताओं को भी अपने मंत्र के बल पर परेशान कर रखा था। वे किसी को तोता, मैना, भेड़, बकरा वगैरह बनाने का भय दिखाकर अपने स्वार्थ की सिद्धि किया करती थीं। भारत में लोक-देवी-देवताओं का प्रचलन आदिकाल से है जो किसी जाति विशेष या क्षेत्र विशेष में निवास करते हैं और वहाँ के जाति और क्षेत्र के लोगों की रक्षा करते हैं तथा मनोकामनाओं की पूर्ति करते हैं। काले जादू के बल पर ऐसे देवी-देवताओं से भी अधिक वे बहनें ताकतवर हो गईं थीं तथा उनको अपने वश में कर रखा था। मैथिली भाषा के 'लोक जीवन ओ लोकसाहित्य' के अनुसार नैना-मैना और हिरिया-जिरिया नामक योगिनियों ने अपने काले जादू के बल से असंख्य देवी-देवताओं को भी परेशान कर रखा था। बाबा के राज्य में इस तरह के जादू टोना करने वालों से लोग बहुत परेशान थे। इनके दुष्प्रभाव से धर्म-कार्य में बाधा आ रही थी। राज्य के लोगों को जादू-टोना करने वालों से मुक्ति दिलाने के लिए बाबा गणीनाथजी ने बाबा गोविन्दजी को भेजा। बाबा गोविन्द के स्वरूप की कल्पना बालक कृष्ण के रूप में की गयी है उनके एक हाथ में आग का खप्पर दिखाया गया है तो दूसरे हाथ में बेंत की छड़ी है। आग के खप्पर से दो बातें सिद्ध होती है पहला गोविन्दजी को पूजनेवाले अग्नि के उपासक रहे होंगे और दूसरा उनके जीवन में आग का विशेष महत्व है। बाबा गोविन्द जी ने अपने योग तपोबल से सभी मायावी शक्तियों का नाश किया। कहा जाता है कि बाबा गोविन्दजी के पास भी मायावी शक्तियाँ थी जिससे वे विभिन्न पशु-पक्षियों का रूप धारणकर उन दुष्ट मायावी शक्तियों से संघर्ष किए और उन्हें पराजित किए । नैना-मैना और हिरिया-जिरिया का अत्याचार का अन्त हुआ। यह भी जनश्रुति है कि बाबा गोविन्द नैना-मैना को बन्दी बनाकर बाबा गणीनाथ के पास ले आए। बाबा गणीनाथ ने उन दोनों के सारे गुण एक चावल के ढेर में डाल दिया और उनको मुक्त कर दिया। पर दोनों योगिनियों ने बाबा गणीनाथ से प्रार्थना कर अपनी जीविका चलाने के लिए कुछ गुण देने की याचना कीं। बाबा गणीनाथ अपने दयालु स्वभाव के कारण उनके जीविका के

लिए कुछ चावल के दाने ले लेने का आज्ञा दिए। अब दोनों बहनों ने चालाकी से मुट्ठी भर चावल लेने का प्रयास किया। पर ईश्वर की माया से उनके हाथ सिर्फ अढाई चावल के दाने ही हाथ में आए। कहा जाता है कि आज भी वही अढाई चावल के दाने योगिनियों के उत्तराधिकारियों के पास है बाकी के गुण महान योगी-गुणियों के पास सुरक्षित है। उसी के कारण दुष्ट योगिनियाँ लोगों को परेशान करती रहती हैं जबकि योगी-गुणी जन कल्याण करते रहते हैं।

यवनों का दमन

पलवैया राज्य के बाहर यवनों के बढ़ते अत्याचार के कारण लोगबाग अपने धर्म-कार्य नहीं कर पा रहे थे। इन यवनों से मुक्ति दिलाने के लिए बाबा गणीनाथ जी ने एक सेना तैयार की। इस सेना में लोगो का आवाहन किया। 360 जगह के लोग इस सेना में शामिल हुए। बाबा गणीनाथ ने इन्हीं जगहों के आधार पर मूल का निर्धारण कर दिया। *(कहीं-कहीं मान्यता है कि इस मूल का बँटवारा बाबा ने आरम्भ में तसमई खिलाते समय की थी। इस बटवारे का समय चाहे जो भी हो यह निश्चित है कि मूलडीह का निर्धारण एवं मान्यता बाबा गणीनाथ ने ही की थी। जो हलवाई समाज में आज भी प्रचलित है। यह एक अद्भुत और कारगर वैज्ञानिक सत्य है अपने परिवार के लोगों के पहचानने एवं अनुवंशिकता रक्त संबंध निर्धारण करने का।)* इस सेना का नेतृत्व श्री रायचन्द्र और श्रीधर को सौपा गया और यवनों से लड़ने के लिए भेजा गया। बाबा की सेना और यवनों में भयंकर युद्ध हुआ। युद्ध के बीच में गोविंद जी के भी आने से सेना का उत्साह बढ़ गया और यवन युद्ध हार गए। यवनों का सरदार, बाबा गणीनाथ जी के तपोबल और योगशक्ति से इतना प्रभावित हुआ कि जीवनपर्यंत उनका शिष्य बनकर उनकी सेवा करता रहा। अपने वंशजों को राजपाट सौंपकर बाबा गणिनाथजी ने माता क्षेमा के साथ गंगा में समाधि ली। आज वह स्थान एक देव स्थान के रूप में पूजनीय स्थल बन गया है, पलवैया । यह भी जनश्रुति है (मिथिला कुल देवता (सिरीज) के अनुसार) कि राज पलवैया के मन्दिर पर औरंगजेब के समय में लालखाँ नामक सेनानायक के नेतृत्व में सेना मन्दिर को

ध्वस्त करवाने के लिए भेजा गया था। मन्दिर के रक्षा में उस समय हलवाइयों ने जमकर युद्ध में भाग लिया। जो हलवाइ घर के भीतर रहकर, गृह त्याग किये बिना, लड़ाई किए उसे 'घरभीतरा' तथा जो हलवाइ घर के भाहर रहकर लड़ाई किए उसे 'घरबाहरा' कहा गया। आज भी 'घरभीतरा' और 'घरबाहरा' मूल प्रचलित है जो इस ऐतिहासिक श्रुति का प्रमाण है। इस प्रकार गणीनाथजी-गोनिन्दजी के गाथा में इतिहास, पुराण, समाज और लोकश्रुति का अद्भुत सम्मिश्रण देखा जा सकता है।

-सत्य प्रकाश 'भारतीय'

संपादक: मरुतृण साहित्य-पत्रिका, बैरकपुर

संदर्भ:

१) प्रो. रामाआधार गुप्ता द्वारा रचित बाबा गणीनाथजी एवं बाबा गोविन्दजी की जीवनी, स्मारिका 2010, अखिल भारतीय मध्यदेशीये वैश्य सभा, पश्चिम बगाल राज्य शाखा

२) मिथिला कुल देवता (सिरीज)-गणीनाथ, गोविन्द, श्री वनदुर्गा, जो इन्टरनेट से प्राप्त हुआ। http://thinkersofmithila.blogspot.in/2012/07/blog-post.html

३) बाबा गणिनाथ सेवाश्रम (रजि०) 267/99 ,प्राचीन पलवइया धाम,पो हसनपुर गुर्दा, वैशाली http://www.babaganinathdham.org/, Aug, 2014

४) श्री बाबा गणिनाथ जी एवं श्री गोविन्द भगवान का जीवन दर्शन, प्रथम संस्करण वर्ष 1996, सातवां संस्करण वर्ष- २०१० पं. रामनारायण राय,(9973019396) ' प्रचीन देवस्थान-धर्मपुरराज, पलवैया, हसनपुर, जिला- वैशाली, बिहार।

५) बाबा गणीनाथ सचित्र जीवन दर्शन, अंक 3, साल 1965 सुरेश प्रसाद साह, मोख्तारपुर, महनार, वैशाली, बिहार।

६) कुल देवता गणीनाथ गोविन्द जी, मूल एवं पूजन -पद्धति, मोहन साह, श्री गणीनाथ सेवान्यास, बेगूसराय- 851101

६) राहुल सांकृत्यायन, वोल्गा से गंगा, किताब घर प्रकाशन

बाबा गणीनाथ की मन्दिर या घर में पूजा विधि

आवश्यक पूजन सामग्री:

१००८ श्री ब्रह्मीभूत महात्मा गणीनाथ की विधिवत् पूजा के लिए विशिष्ट सामग्रियों की आवश्यकता है। पूजन के लिए पंचरत्न, सप्त मृतिका, सर्वोषधि, तुलसी,कुश, पंच पल्लव, फूल (सफेद), कसैली, पान, गरी का गोला, अक्षत, चारों धाम का जल एवं रेणुका (उपलब्ध न होने पर पवित्र जल), बेल, कलश, ढकनी, पीला कपड़ा, चतुवर्तिका, दीपक, सोने का छाता एवं चाँदी का खड़ाऊँ (दोनों उपलब्ध न होने पर बांस का छाता या काठ का खड़ाऊँ), दो धोती, दो अंचला, तीन लंगोट, फल, मनसाखीर, चौदह रोट, पंजरी, मोहनभोग, चना की जई, पूड़ी, कचौड़ी, लड्डू, बताशा, कच्चा केला, गाँजा एवं सुरती, तीन चुनरी, तीन बटुआ, सुपली, मौनी, चूड़ी, बौखा, अपेक्षित हैं, परन्तु पूजन-विधि में परिवर्तन करना उचित नहीं है।

पूजन-विधि : सन्त प्रवर गणीनाथ के पूजन अवसर पर एंव प्रथम कलश के कण्ठ पर गोबर से गंगा -जमुना बनाकर कलश में पंचरत्न, सप्तमृत्तिका, सर्वोषधि, तुलसी, कुश, फूल, कसैली, पान, अक्षत, जल और पंचपल्लव डालकर उसे कोसे से ढँकते हैं। कोसे पर अक्षत रखकर उस पर गरी का गोला रखते है और उसे पीले वस्त्र से ढक देते हैं। पिंड का ही पूजन किया जाता है या पिंड के न होने पर महात्मा गणीनाथ का चित्र रखकर उसके सम्मुख अक्षत की वेदिका बना कर चतुर्वत्ती जलाते हैं। चारो धाम के जल से समस्त उपकरणों को अभिसिक्त करके उन्हें योग्य स्थान पर रख देते ।

पूजन के अवसर पर सर्वप्रथम सभी नदियों, सागरों पर्वतों तीर्थों, वेदों, गणेश, नवग्रहों एवं महात्मा गणीनाथ का आवाहन करते हैं। साथ ही साथ महात्मा गणीनाथ का चित्र अनावरण करते हैं। जहाँ पर पिंड स्थापित है या हुआ करते हैं, वहाँ पर समस्त आयातित देवों के पूजन के उपरान्त महात्मा गणीनाथ की एवं उनके परिवार के सम्बधितों को भी आवाहन एवं पूजन इस विधि से करते हैं

वेदी परिचय : *१. गणीनाथ जी, २. खेमा सती ३. रायचन्द्र (पुत्र) ४ बिजली माता (बहू), ५. श्रीधर (पुत्र), ६. चतुरी माता (बहू), ७. गोविन्द जी (संझला पुत्र अविवाहित), ८.. सोलमती एवं ९, शीलमती (बेटियाँ), १०. बोध सहापति, ११. साहेब बाबा, १२. जगन्नाथ बाबा, १३. चक्रपाणि (सभी पोते), १४. नीककण्ठ बाबा (बाबा के ही वंशज), १५. फेंकू राम, १६. दयाराम (दोनों भाई एवं चरवाहा थे), १७ मनसा राम १८. वालखण्डी, १९. लाल खाँ मीरा।*

पूजन के लिए कुछ समान्य नियम हैं। पूजा पर बैठने से पहले पूजा करने का अर्थ ही होता है ... मन-वचन-कर्म को एकाग्र करते हुए अपने को पवित्र करना। उस विधि को देखें। ...

पवित्रीकरणम् - सर्वप्रथम शरीर को शुद्ध करने के लिए स्नान करें। तत्पश्चात् पूजासन पर बैठकर बायें हाथ में गंगा-जल लेकर दाहिने हाथ से उस जल को ढंककर हम निम्नलिखित मन्त्र को पढ़े -

ॐ अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपि वा।
यः स्मरेत्पुण्डरीकाक्षं वाह्याम्मन्तरः शुचि ॥

आचमन - वाणी-मन-अन्तः करण को शुद्ध करने के लिए तीन बार आचमन करें। हरेक मन्त्र के साथ एक आचमन किया जाए - ॐ **अमृतोपस्तरणमसि स्वाहा ।।।।**

ॐ अमृतापिधानमसि स्वाहा ।।२।।
ॐ सत्य यशः श्रीर्मनि श्रीः श्रयतांः स्वाहा ।।३।।

शिखा-वंदनम् - दाहिने हाथ की अंगुलियों को जल से गीला करके अपनी शिखा (चोटी) को स्पर्श करें और इस मन्त्र को उच्चारण करते हुए शिखा में गाँठ बाँधें -

धिचिट्रूपणि महामये दिव्यतेजः समन्विते।
तिष्ठं देवि शिखामध्ये तेजोवृद्धि कुरुष्व मे।

प्राणायाम: - कमर को सीधा करके पद्ममासन पर बैठ जायें। इसके पश्चात् दाहिने हाथ के अंगूठे से नाक के दाहिने छिद्र को बन्द करके नाक के बायें छिद्र से धीरे-धीरे पूर्ण रूप से साँस लें। यह पूरक हुआ, फिर दायें हाथ के मध्यमा से नाक के बायें छिद्र को बन्द कर दें। अर्थात दोनों ही नथुने बन्द हो। यह हुआ अन्तः कुम्भक। फिर अंगूठा को हटाकर धीरे-धीरे साँस को निकाल ले। यह हुआ रेचक। साँस लेते समय मन को एकाग्र चित्त करते हुए यह चिन्तन करना चाहिए कि संसार का पर्याप्त

शुभ शक्ति और श्रेष्ठतर के सभी तत्वों को मैं अपनी साँस द्वारा खींच रहा हूँ और साँस को रोकते समय यह धारणा मन में बनानी चाहिए कि यह मेरा प्राणायाम दिव्य-शक्ति और श्रेष्ठता के तत्वों को अपनी साँस द्वारा मेरे रोम-रोम में प्रवेश कर रही है। इस प्रकार आपका मन उस कूलगुरु गणीनाथ में रम रहा है। दुबारा साँस छोड़ते समय यह चिन्तन करनी चाहिए कि जितने भी दुर्गुण मुझमें थे, इस साँस के साथ निर्गत हो गए और फिर वे लौटकर नहीं आये। इसके उपरान्त कुछ समय बिना साँस ग्रहण किए रहना चाहिए।

ॐ भूः ॐभुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः। ॐ तपः ॐ सत्यम् ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य। धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।

न्यासः - बायें हाथ की हथेली पर जल लेना चाहिए और दाहिने हाथ को पाँचों अँगुलियों को इकट्ठा कर उसमें डुबोना चाहिए, फिर उस जल से जहाँ मन्त्रोचार के संकेत हैं, वहाँ-वहाँ क्रम से स्पर्श करना चाहिए। इस कर्म को न्यास कहते हैं।

इस प्रक्रिया को करते समय मन में यह भावना उत्पन्न करनी चाहिए कि इस मन्त्र-शक्ति के प्रभाव से हमारे भीतर दिव्य प्रवृतियों की स्थापना हो रही है और ईश्वरीय उस चेतना के आवाहन से मेरे अन्दर अशुभ शक्तियों के प्रवेश पर रूकावट पैदा होगी। इसके बाद मेरे में शुभ को क्रियान्वित करने की प्रखरता बढ़ेगी ।

ॐ वाङ् म आस्येऽस्तु। (मुख को)

ॐ नासोर्मेप्राणोऽस्तु। (नासिका के दोनों छिद्रों को)।

ॐ अक्षणोर्मेचक्षुरस्तु।(दोनों नेत्रों को)। **ॐ कर्णयोर्मे श्रोत्रमस्तु**। (दोनों कानों को)

ॐ बाह्वोर्मे बलमस्तु। (दोनों बाहों को)।

ॐ ऊर्वोर्मओजऽस्तु । (दोनों जंघाओं को)।

ॐ आरिष्टानि मेऽङ्गनि तनूस्तन्वा में सह सन्तु। (समस्त शरीर को)

पृथ्वी पूजनम् - पृथ्वी त्वया धृता लोका देवि त्वं विष्णुना धृता। त्वं च धारय माँ देवि पवित्रं कुरु चासनम्॥ धरती माँ को हाथ से स्पर्श करके उपरोक्त मन्त्र पढ़कर नमस्कार करें।

संकल्प- ॐ विष्णु: र्विष्णुर्विष्णु: श्रीमद्: भगवतो महापुरूषस्य विष्णोराज्ञया वर्तमानस्य, अद्य श्रीब्रह्मणोऽह्नि द्वितीये प्रहरार्धे श्रीवाराहकल्पे, वैवस्वत मन्वन्तरे, भूलोके, भारतखण्डे आर्यावर्तैक देशान्तर्गते । मासानां मासोत्तमेमासे ......पक्षे ....तिथौ..........वासरे ......गात्रोत्पन्न.........नामोऽहं सतप्रवृत्तिसम्वर्धनाय दुष्प्रवृत्युन्मलनाय, लोककल्याणऽत्मकल्याणाय, वातावरण परिष्काराय, भविष्योज्ज्वलकामनापूर्तये च बलपुरूषार्थम् करिष्ये अस्मै प्रयोजनाय च कुल देवता पूजनम् .... कर्म सम्पादनार्थे संकल्पमहं करिष्ये ।

यज्ञोपवीत धारणम् - ॐ यज्ञोपवीतं परमं पवित्रं प्रजापतेर्यत्सहजं पुरस्तात । आयुष्यसमग्र्यं प्रतिमुंच शुभ्रं यज्ञोपवीतं बलमस्तु तेज: ॥ चन्दन धारणाम् ... चन्दनस्य महत्पुण्यं पवित्रं पापनाशनम् ॥ आपदां हरेत् नित्यं लक्ष्मीस्तिष्ठति सर्वदा ।

रक्षा बन्धनम् - (पुरूष के दायें हाथ में तथा नारियों के बायें डाथ में बाँधा जाता है । जिस हाथ से कलावा(मौली सूत) बाँधे उसकी मुट्ठी बन्द हो, दूसरा हाथ सिर पर हो तथा पुण्य कार्य के लिए वनशील बनकर उत्तरदायित्व स्वीकार करने का भाव रखे ।)

ॐ व्रर्तन दीक्षामाप्नोति दीक्षयाप्नोति दक्षिणाम् । दक्षिणा श्रद्धामाप्नोति श्रद्धया सत्यमाप्यते ॥ **दीप-पूजनम्** - ॐ अग्निर्ज्योतिज्योर्तिरग्नि: स्वाहा । सूर्यो ज्योतिर्ज्योर्ति: सूर्य: स्वाहा । अग्निर्वचो ज्योतिर्वर्च: स्वाहा । सूर्यो वर्चो ज्योतिर्वर्च: स्वाहा ॥ ज्योति: सूर्य: सूर्योज्योर्ति: स्वाहा ॥

(निम्नलिखित मन्त्र पढ़ते हुए ध्यान करें ।)

गुरु ध्यानम् - (दीप पुष्प हाथ में लेकर) - गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णु: गुरुरेव महेश्वर: । गुरुरेव परब्रह्म तस्मै श्रीगुरुवे नम: ॥१॥ अखण्ड मंडलाकारं व्याप्तं येन चराचरम् । तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्री गुरवे नम: ॥ २ ॥ ॐ श्रीगुरुवे नम: आह्वयामि, स्थापयामि ध्यायामि । इहागच्छ: इह तिष्ठ । (पुष्प गुरू मूर्ति पर चढा दें ।) श्री गणीनाथाय नम: आचमनीयं जलं समर्पयामि (अर्थात जल से स्नान करायें ।) श्री गुरवे नम: स्नानान्ते आचमनीयं जलं समर्पयामि । (स्नान के पश्चात आचमन किया हुआ जल समर्पित करें ।)

(अन्त में श्री गणीनाथाय नमः कहते हुए वस्त्रं समर्पयामि, आचमनीयं जलं च समर्पयामि। (अर्थात् वस्त्रादि जो भी समर्पण करना है, आचमन करके जल दें।)

श्री गणीनाथाय नमः यज्ञोपवीतं समर्पयामि, यज्ञोपवीतान्ते आचमनीयं जलं च समर्पयामि। (अब यज्ञोपवीत अर्पण करें। पुनः आचमनीयम् अर्थात् जल चढ़ा दें।)

श्री गणीनाथाय नमः। चन्दनं समर्पयामि। (अर्थात् चन्दन चढावें।)

श्री गणीनाथायः नमः। अक्षतं समर्पयामि।(अर्थात् अक्षत छिड़क दें।)

श्री गणीनाथाय नमः। पुष्प, पुष्पमाला च समर्पयामि।

(अर्थात पुष्प और पुष्प की मालायें चढा दें।)

श्री गणीनाथाय नमः। धूपम् दर्शयामि। (अर्थात् धूप दिखावें।)

श्री गणीनाथाय नमः। दीपं दर्यायामि। (अर्थात् घृत-दीप दिखावें और हाथ को पवित्र जल से धो लें।)

श्री गणीनाथाय नमः। नैवेद्यं निवेदयामि। (अर्थात् नैवेद्यं निवेदित करें।)

विशेष : यहाँ तक जो मन्त्र-विधियाँ दी गई हैं उससे केवल शरीर की शुद्धि होती और जब शरीर शुद्ध हो गया तो आपका मन भी शुद्ध हो गया और मन शुद्ध हुआ तो फिर आप जिन आराध्यदेव की पूजा करने बैठते हैं, आपकी मनोकामना पूर्ण होने में देर नहीं लगती। यह आपके पूजन-विधि का एक आवश्यक अंग हैं। हमें देखने को मिलता है कि अधिकांश जगहों पर पूजन सामग्री ले लिए और पूजन आरंभ कर दिए। ऐसा नहीं होना चाहिए। इसलिए आप विधिवत् पूजा करें तो सामान्य नियमों को भी ध्यान में रखते हुए पूजा करें। घर में बिजली उपलब्ध है, फिर भी आपकी बत्ती नहीं जलती। बत्ती को जलाने के लिए बटन दबाना पड़ता है। पूजा विधि ही बटन दबाने जैसा है। तभी कुलगुरु बाबा गणीनाथ की कृपा रूपी प्रकाश हमें मिलेगी। वे हमारे घर-घर में मौजूद हैं।

(१) बाबा गणीनाथ का पूजन विधान

अक्षत - ॐ बाबा गणीनाथ इहागच्छः इहतिष्टः।

जल - इदं स्नानीयं पुणराचमनीयानी ॐ बाबा गणीनाथेभ्यो नमः।

चन्दन - इदं चन्दनं समर्पयामि ॐ बाबा गणीनाथेभ्यो नमः । **फूल**- इदं पुष्पं समर्पयामि ॐ बाबा गणीनाथेभ्यो नमः । **यज्ञोपवीत**- इदं यज्ञोपवीतं समर्पयामि ॐ बाबा गणीनाथेभ्यो नमः । **वस्त्र** - इदं वस्त्रं समर्पयामि ॐ बाबा गणीनाथेभ्यो नमः ।**नैवेद्य** - इदं नैवेद्यं समर्पयामि ॐ बाबा गणीनाथेभ्यो नमः ।**धूप** - एतानि गन्धपुष्पधूपदीपताम्बुलं यथाभाग नैवेद्याणि ॐ बाबा गणीनाथेभ्यो स्वाहाः ।
प्रार्थना- ॐ बाबा गणीनाथे पूजतोसी प्रसीद यत कार्यम्-क्रियते पूजा तत् कार्यम् सफलं भवते आयु कर्त्ता, कल्याण कर्ता तु भवेत।
एक- एक कर बाबा परिवार के सभी पुरुष सदस्यों की पूजा इसी विधि से करनी चाहिए।

(२) माता खेमासती पूजन विधान

अक्षत - ॐ अक्षतं समर्पयामि ॐ माताखेमासती इहागच्छः इहतिष्टः ।
जल - इदं स्नानीयं पुणराचमनीयानी माताखेमासती इहागच्छः इहतिष्टः ।
चन्दन - इदं चन्दनं समर्पयामि ॐ माताखेमासतीभ्यो नमः । **फूल**- इदं पुष्पं समर्पयामि ॐ माताखेमासतीभ्यो नमः । **वस्त्र** - इदं वस्त्रं समर्पयामि ॐ माताखेमासतीभ्यो नमः । **श्रृंगार का सामान :-** दर्पणं, प्रसाधनी (कंघी), रीबन (फीता), जतु (लहठी), इदं नाना श्रृंगार सामग्री समर्पयामि, ॐ पत्नी माताखेमासतीभ्यो नमः । **नैवेद्य** - इदं नैवेद्यं समर्पयामि ॐ पत्नी माताखेमासतीभ्यो नमः । **द्रव्य**- इदं द्रव्यं समर्पयामि पत्नी माताखेमासतीभ्यो नमः । **धूप** - एतानि गन्धपुष्पधूपदीपताम्बुलं यथाभागं नैवेद्याणि ॐ माताखेमासतीभ्यो स्वाहाः ।
प्रार्थना- ॐ पत्नी माताखेमासती पूजतोसी प्रसीद यत कार्यम्-क्रियते पूजा तत् कार्यम् सफलं भवते आयु कर्ता कल्याण, कर्ता तु भवेत।
एक-एक कर बाबा परिवार के सभी माताओं की पूजा इसी विधि से करनी चाहिए।
इसके बाद बाबा गणीनाथ चालीसा, गीत, स्त्रोत्र, आरती आदि करना चाहिए।

मूलडीह का स्वरूप

'मूल' शब्द का अर्थ है "जड़" किसी वृक्ष पौधा का भूमि के अन्दर वाले भाग को जड़ या मूल कहा जाता है। संस्कृत में "डी" का अर्थ उड़ना या जाना है। मूल डी' का अर्थ हुआ अपनी जड़ के साथ जाना कान्दू (कानू) या भध्यदेशीय वैश्यों में मूलडीह मिलाकर विवाह की प्रथा है ताकि संगोत्रित्र विवाह से बचा जा सके। प्रचलित मान्यताओं के अनुसार हम सभी सप्तर्षि की संतान है। वे सप्तर्षि ब्रह्मा के मानस पुत्र कहे जाते हैं। ये सात की संख्या में होने के कारण सप्तर्षि कहा गये हैं। ये है मरीचि, अंगिरा, अत्रि, पुलह, ऋतु, वशिष्ठ, पुलस्त्य इनके सात गुण भी मुख्य माने गये - दीर्घायु, मंत्र कर्ता, ऐश्वर्यवान, दिव्यदृष्टि युक्त, धर्म का साक्षात्कार कर्त्ता और गोत्र चलाने वाले, सप्तर्षि प्रजा की उत्पत्ति एवं बढ़ोतरी के लिये ही स्त्री और अग्नि ग्रहण करते थे। इनकी अनेक संतानों में मरीचि के कश्यप, अंगिरा के वृहस्पति, अत्रि के भारद्वाज, पुलह के कर्दम, ऋतु के बालखील्य, वशिष्ठ के पराशर, पुलस्त्य के विश्रवा सबसे अधिक प्रसिद्ध हुये। इनके संतानों से गोत्रों की परम्परा चली।

कान्दू (कानू) मध्यदेशीय वैश्य सभी कश्यप गोत्र के हैं अनुवांशिकी दोष से बचने के लिये इसी जाति की विशेषता है कि मूलडीह का होना, बाल्टेयर. सिंगापुर, लंका नेपाल एवं भारत के सभी प्रांतों अथवा राज्यों में से इन वैश्यों की पहचान का माध्यम यह मूल डीह ही है।

मूलडीह वर्णमाला

अः अखवर्टा, अगठवा, असभौरिय, अबर, असरमडलिया, अखोप, अरूपा, असोकर, अखण्डवरी, अनकनवार, अवध, अकड़ा, अजुबा, अबध अमर, अवडबरी अखा, अन्हउर कन्हवार, अइठलाहा अलवेलिया अमर पुरिया, अवधिया, अश्वचरी, अश्वा, असोकर, अलाल राज धुरिया।

आः आकर, आमोदेही, आमोडीह, आमी, आठी आसाढूम, आनार, आमाड़ार, आमोपाली आसावर महुआ, आमार घरिया, आठिल, आन्दकर आमर परिया।

इ: इटहारा, इनार कसाई, ईसर मीलिया, इनार इतरिया, इयाही, इमिरित, इमिरित कटोरी इंगुरिया इमिरित कटीरिया, इंगुरी, इटाढ़ी।

उ: उभरिया, उम्यबरौली, उजवरहरिया, उरवरहरिया, उरकिया, उगडिया, उमहड़िया, उपठड़िया, उभड़िया, उभर उनयारा, उतरिया।

ऊ: ऊचडीह, ऊंजोरिया, ऊधड़, ऊभार, ऊमर, ऊरिया।

ए: एकारो ढेकारो बृजुबन बनारस

ओ-औ: ओपिनवार, औछ, औधिया, ओकिनबार ओमिया, ओरिया।

क: कठवनिया, कन्हौली,कमरघर, कलिया, कनवीर कठघौरी के रामनाथ, कमोसर, कपनिया, कठौच, कनारी कठधारी, कदवार, करियार, कठोलिया, करनी, कठार कटवासी, करई, कड़ड़आ, कहला, कलसरी, कर्मसार कररिया, करिहार, कसिआंव, कसमरिया, कन्हवार, कररेह कउआ, कमदरिया, कनकैनले कउआखोल, कठेसर, कनवाद्य कठारी, कनवरिया, कारो, कठीकोरे, कनइल, काकन कनुआन, कहलाकोठी, कासीवाल, कठौधा, कमनौल कागजछुरी, कडवार, कमसरिया, कारीट, कड़ड़िया, अवुआर कावर, कपराहा, कचोरना, काउड़, कपलहर, कररिया काहिसो, कम्हारी, ककूरा, काँधी, कमकऊ, कगउली, कान्ही कभार, कोथुआ, किपारी, कडेडिहा, कसतुरिया, किनवार,कररिहा, कटथरिया, किरकटोरा, कटारी के पांडे, कनछा किनवतिया, करसर, कलेआन, कीनवा, कजरवटिया, कहिनवार, केनवार, कम्हार, कठवार, केवला केसरिया, कोदईडीह, कोहटा, केसोपुर, कोहराब, कूलसेवरी केनीपरसा, कोडन प्रसाद, कुस्टा कलानी, कोदई कुपुरा कोटरस, कोनवरिया, केहिड़िया, कोठीस, कोठीसह कुसाकोसो, कोहरिया, कोन्हवान, कूनवरिया, कोठा कोरेर कुसुमी, कोहटी, कोईना, कूसुमिया, कोरियारी, कोइनपरसा, कुड़वाल, कोटिजनवा, कुसहरपड़ी, कन्दोई।

ख: खजुरिया, खिरार, खोरी, खटकरिला, खीर कटोरा, खीरा, खलियाहोरा, खीर कटोरी, खोपीरहा, खपरिया, खील कटोरा, खोपड़ीहा, खसखोरा, खीलकटोरी खुदब, खुरसच, खुरहटा, खेसहरा, खहिया, खरूआ खेमन्तर, खारीरोटी, खोरा
कोहड़ा, खरूआव, खाड़ा कोहड़ा, खोपरिया, खरसन, खानकारी, खोर पटकर, खरिया।

ग: गइनी, गुरैनीया, गोराथेरा, गटकुआर, गटिलड़की, गगापाली, गगडली, गुरैनी, गंगापार, गनपलिया, गुरगोझी, गुहली, गवनहरी, गुठनी, गंगागोतह, गम्भार, गेगारी, गगोया, गरवा, गेनधारी, गंगावयोर,गारीकुंआरी गेर कोठिया, गंगोली
गरमचाका, गोहानी, गंगवलिहा गलकान, गोकुलगज, गुरूआ, गमवउर, गोहुआ गुलरिया, गंगवली, गोहना, गोरहना, गवहर, गोइटा गौठैनी, गाधिहोड़ी, गोबिनपुर, गोहुँआ गंवार,

गन्धार, गोठहा, गोहमा, गारहाकूआरी, गोहरा गोरिया, गम्हरिया, गणधर, गीठवाली।

घः घण्टाघर, घाघरा, घीवली।

चः चनचा, चनपलिया, चकरी, चनवरिया, चन्दूसाह, चनपटिया, चनुसपाकर, चुनीपरसा, चौबरिया, चनकगौरी चलकटा, चौपरिया, चउसबार, चिचोर, चौसबार, चनवादर चौपटिया, चौसा, चीपार, चौरसा, चौबार, चरबरिया, चरबसिया।

छः छपरिया, छरकिया, छहेररगटी, छतिस।

जः जसरी, जीबलिया, जोधपुर, जवेलिहा, जीरजपुर, जोकहरी, जवलिया, जीवराजपुर, जनकपुरिया, जलादूर जेवर, जईकै, जातजक्री, जैपुर, जसापुर, जीराबस्ती, जैविजय, जुरा, जीरावाण, जोब राजपुर।

झ : झुकनी, झनझनिया।

टः टवरा, टवराट, टटनी, टेपहा, टारी, टउनी, टबडरपोटा, टरकिया, टाबनकूत, टेकारी, टेनारी, टकावर टकारवर।

ठः ठनडीहा, ठीका, ठीकाठीकी।

डः डमरी, डुमरिया, डुमरिहा, डिहुआ, डुकाडच, डूमरा डिरअरिया, डुमरी, डेरावार वरछी, डिधवरिया, डीभट डेमावीरता, डिहुब, डिहानवाड़ा, डंडई, डेरमा पत्तार, डैट्टमा।

ढ़ः ढरकिया, ढरिया, ढेका, ढकइच ढुटनी, ढकनी, ढकइचिया।

तः तखनी, तबकहां, तेजनिया, तरइया।

थः थोका, थानववसर।

दः दमी, दहलवी, दयधिया, दरदी, दिवहिया देवरज, दमदीठा, दिया, दिववार, दवना मरूआ, दिरिआ दियावाली, दिया ढहनी, देवधरिया, दरभंगी, दियाबरनी, देवथान देवलिया, दिया, धट्टनी, देवापूरन, देहरिया, दीहा, देवराजपुर, देवनी,
देवनी दीढकाइच, देवघाटी, दोन मउच, दूरकोटा, देवाबरना छोतो परसा, दुरकस्सी, देवबन्या, दोहरी, दुरकटोरा, देवधरिया दोन, देवी, दीउल।

ध : धनेर, घनोत्तर, धतौरा, धनवाता, धरियापाल, धाकर धनवती, धनवतिया, धौनरिया, धरियापार, धनेज, धरहा धतूरी,, घरिया पार धनोती, धोबोली धनेसर।

नः नगेसर, नरायनबारा, ननडल, नरहरी, नरसरिया, नगथरिया, नरहवी, निधिभाव, नरसिद्ध केसरिया, नरबली, ननउर, निगुरी, ननउरेवा, नवल, निनियान, निरसधि याव नयाव, नेनियार, नितैया, नोनउरा, नौरवनी, नीरपुर नोनउर, नखनउआ, नेवार, नौधरिया, नौवतपुर नेवरिया, नैनगंज, नवलछिया।

प : पचोतर, परसाकोनी, पियारा, यतोतर, पकड़िहा, पियरिया पकडीहा, पतिया, पाथर पिरोजपुर, पनवाकर, पचखोरा मिस्तइया, परवतिया, पटुलिया, पीरपइती, पनहूरिया पतार पुनपुन, पगहनिया, पतनी, पशपाकर, पकरी, पथरा, पराशहर, पचोतरिया, परनिया, पानपाकर, परसिया, पतरिया, पंचवाकर पचवार, पानीपत, पंथकेपाकर, पतवाल , पानसूखा, पूने-उनचास, पन्तुरिया।

फ: फरसीहार, फूलपाकर, फूलसिसवा, फूलकटोरी, फूलसेमर, फूलबारी।

ब: बलसुनर, बहलपुर, बकुलिया, बकसरिया, बहरका, बलिया, बनारस, बबड़िया, बरूराज, बथेर, बटवलिया बहर पतभरजा आगर, बगेदिया, बजेड़, बसनेतर, चौहान बथुआ, बहीदपुर, बनेधिया, बघोरा, बपुलिया, बघेरिया, बनरीछोर, बकाईन बपलेयर, बमदार, बखना, वसहर बठुरिया, बनियाराधार, बलऔधनज, बसखेवसखे, बटहन बनिया पाकड़, बकुजारो, वरहजिया, बसहरिया, बसदेवा, बबनेबंरिया, बाधो बनैवहार, बिसुनगंज, बीरनगर, बबड़िया, बने बनारस, बिरजा, बन्दीछोर, बिजय, बिरहे कल्याणी, बरहारका, बादाम बिसास, बजरंगसागर, बांसवाट, बिहिसा, बेखुचकी, बाघ, बिबेनवलवंसी, बांस गांव, बिगीहा, बीरबारी, बान, बेदोली, बरहिया, बासुदेव, बेलजरिया, बबरा, बासुदेवपुर, बीरमपुर, बासुदेव गोतियापैर, बैलवा, बरइया, बालसुन्दर, बेलबरिया, बबेम बिजयबनम, बेनी, बगेसर, बघवली, बबेर।

भ : भरवली, भदाव, भदईशहर, भरिया, भरोसा, भदवरिया, भनरगीन, भखरभाव, भदोसर, भमेरिया, भभरभार, भोजपत्र, भाउभाऊ, भानशहर, भौंड भटवलिया, भाभरभोर, भूरिया भदवा, भीपरिया, भगवनिया, भुरइया।

म: मदन बनारस, मकनपर, मनबछिया, मधवली मनरासा मझउआ, मनेर, मथमनिया, मडिया, महचवरिया, मडभन, मानसागर, मदार, मराची, मनुरा, मलेना, मशुहरी, मन्दारी, मंडर, मडुआडीह, माहुल मरेरा, मइली, माहुर, मदरिया, मनन बनारस, माड़ह, महुली, महुआमार, माहार, महअइ महवन, मण्डी, महुआ, महादेव, मासाढ़, महला, मंगलानंद माछा, महीनव, मसाँछ, मीरीचोर, मानकी, मलक, मुरढकाइच, म़रिला, मासाखी, मुराडीह, मुनमनवनी, मोहार, मोहारता, मुरीचोर, मोतीपुर, मोरा, मुरावण, मरहजिया, मोहनी मेहसार, मुड़िया, मोतीचूर, मुंडडिह, मोतीपारी मोती सरिया, मझडवा।

य: यकसरिया, युबराज।

र: रसमेहपुर, रावणकुरी, रूपउल, रहरसीसी, रावनपुर, रौनिया, रढ़िया, रामवर, राधेपुर,

रबपा, रावनपुल, रूपसागर, रमनी, रागा, रमरकुही, रामकूल, रामापाती, रावडरपीटा रावण कूल, राजगढ़, रावणपीटा, राधेकुल।

ल: लखनेसर, ललनसेन, लकेसर, लखनकारी, लछुयाही, लखनऊ, लवरछी, लवरछिया, लदवाई, लखनसरिया, लहवार, लवहेछिला, लघुवेरिया, लखनी, लघुआई, लकन सीरया, लबरिया लवररिया, लहना, लघआर, लेहरी, लीलवछ, लोनीनया, लतीश्या लखौरी, लकायक, लवहरिया, लव कुश, लदनी ।

व: विजय बनारस।

श: श्री उमराव, श्रीचक, श्रीबिरिया।

स: सकरवार, सतवार, सिलहट, सीमवाल हुजाही, समोगर सिरजन, सीसरो, सतजीरा, सिद्धभारी, सीवाषढ़, सवानी, सिद्धपुर, सीलीटंठ, सकरिया, सिद्धगढ़, सुरजरजी कवलिवा, सवना यववया, सिरापिरिया, सुरसरदेव केबलिया, सहरदेव केवलिया, सुरसरडीह केबलिया, सकरवारिया, सिरगिटिया, सवेठियासारी, सिंगार, सीनटिया, सारनी, सिद्धराम, सेनीखरिका, साकिन, सिरघुस्सी, सोदहर, सागरपाली, सिरीपुर, सोनाडीह, सामनिल सनेही, सोसवतिया, सकरवार, सिहोसी, सोसमगिया, सिपलक, सिलहरिया, सोने रूपे का खरिका, सिगहल, सीनाभोर, सहस्त्रदेव का वलिया, सोना साकरी, सखि, सकरवर, संगम, सुववती, सवना पवना, सासदेव कलसलिया, समुझवनी, सकरवली सरयू पारो, सागर गजेरा, सिहोरी, सहरवरी, सहियाबाइद, सिकरउल, सहर बगसर, सेनुहारी, सतरियापुर, सगूना सुससर, सहरवरी शहर, सिविरिहिया, सिरिया सरगी सितारा सुनीपहारी, सयोगर।

ह: हरकसी, हरदी धकेन, हाथी के हार ठैहा ठेहा, हरद्वार हरदी कटोरा, हरसारवर, हरदी, हरिया डावर हरशंकर हराठ हसनपुरवा, हाज कटोरा, हरटा, हाट कसरे, हरदी छपरा हरेदिया, हाथि के हीछो पास, हरीनगर, टथुआ, हवेली हिरामनपुर, हिमालय, हरदी धपड़।

आपके परिवार के वरिष्ठ सदस्य का नाम..
आप अपना मूलडीह यहाँ लिख लें..
आपके मामा का मूलडीह..
आपकी दादी का मूलडीह..

अजस्र ऊर्जा का स्रोत 'ध्यान' का महत्त्व एवं विधि

परीक्षा के दिनों में बच्चों की मानसिक शांति के लिए ध्यान

परीक्षा के दिनों में बालक का मानसिक तनाव बढ़ जाता है। विद्यालय की अपेक्षाएं, माता-पिता एवं शिक्षकों की अपेक्षाएं एवं स्पर्धात्मक शिक्षा की इस दौड़ में वह अपने आपको झोंक देता है, ऐसे समय उसे मानसिक तनाव से मुक्त रखने के लिए ध्यान सबसे उपयोगी सिद्ध होगा।

अच्छे संगीत को सुनना, पसंदीदा भजन सुनना, श्लोक, आरती आदि को पढ़ाई के बीच-बीच सुनने से तनाव दूर होता है। - प्रार्थना एवं ध्यान एकाग्रता को बढ़ाने के कारगर उपाय है। - दिन भर में कम से कम एक से दो घंटे तक योगा, शारीरिक व्यायाम एवं पसंदीदा खेल अवश्य करना चाहिए। ध्यान पर विश्व भर में तरह तरह के अध्ययन चल रहे हैं। जीवन के हर क्षेत्र में ध्यान की उपयोगिता है और वह निश्चित रूप से लाभकारी है।

ध्यान पर वैज्ञानिक अध्ययन

ध्यान लगाने से सर्दी और बुखार रहते हैं दूर – एक अध्ययन

एक नए अध्ययन में पाया गया है कि सर्दी के मौसम में होने वाले सर्दी और बुखार को रोकने के लिए ध्यान लगाना बहुत प्रभावी सिद्ध हो सकता है।

विस्कंसिन-मैडिसन विश्वविद्यालय के एक अध्ययन के अनुसार, जो वयस्क ध्यान लगाते थे या फिर चलने-फिरने जैसा हल्का व्यायाम करते थे, वे आठ सप्ताह तक उन लोगों के मुकाबले सर्दी से कम पीड़ित रहे, जो ऐसा कुछ भी नहीं करते थे।

पिछले अध्ययन में पाया गया था कि ध्यान लगाने से मूड में सुधार और तनाव में कमी होने के साथ ही प्रतिरोधक क्षमता भी बेहतर होती है।

शोधकर्ता सितंबर से मई तक इन लोगों के स्वास्थ्य की जांच करते रहे।

इन लोगों में जुकाम, घुटन, गले में खराश, छींक जैसे सर्दी और बुखार के लक्षणों की जांच की गई।

इकट्ठे किए गए नमूनों का विश्लेषण लक्षण शुरू होने के तीन दिन बाद किया गया। अध्ययन में पाया गया कि ध्यान लगाने वालों ने कुछ न करने वालों की तुलना में 76 प्रतिशत कम छुट्टियां लीं। जबकि व्यायाम करने वालों ने इस दौरान 48 प्रतिशत कम छुट्टियां लीं।

अध्ययन में यह भी पाया गया कि सचेत ध्यान के जरिए सांस संबंधी संक्रमणों की अवधि को 50 प्रतिशत तक घटाया जा सकता है और व्यायाम से इसे 40 प्रतिशत तक कम किया जा सकता है।

यह अध्ययन एन्नाल्स ऑफ फैमिली मेडिसिन में प्रकाशित किया गया था। (भाषा)

ध्यान से बढ़ाएं स्मरण शक्ति (मेमोरी)

स्मरणशक्ति बढ़ाने के लिए बाजार में बहुत सारे प्रोडक्ट्स मिलते हैं। यह अच्छे भी हो सकते हैं और बुरे भी। सच पूछें तो किसी की भी स्मरणशक्ति कमजोर नहीं होती, न ही इस पर उम्र का कोई फर्क पड़ता है। भूलना मनुष्य का सामान्य स्वभाव है और इसे सामान्य ही समझना चाहिए। यदि आपकी याददाश्त कमजोर है तो इसे ध्यान के द्वारा आसानी से दो तरीके से दूर किया जा सकता है। पहला मात्र दस मिनट का ध्यान और दूसरा मात्र 10 मिनट के लिए जाति स्मरण का प्रयोग। आप दोनों में से कोई भी चुन सकते हैं।

10 मिनट का ध्यान : आप इसे ध्यान न भी समझें तो मात्र 10 मिनट के लिए आंखें बंद कर लें। वैज्ञानिक कहते हैं कि 10 मिनट के लिए आंखें बंद करने से स्मरणशक्ति बढ़ती है। आप किसी भी आसन में सुख से बैठ जाएं और अलार्म लगाकर मात्र 10 मिनट के लिए आंखें बंद कर लें और सिर्फ श्वासों के आवागमन पर ध्यान दें। ऐसा प्रतिदिन किसी एक समय पर कम से कम 30 दिन तक करें।

घटनाक्रम-स्मरण का प्रयोग : आप जब भी बिस्तर पर सोने जाएं तब आंखें बंद करके उल्टे क्रम में अपनी दिनचर्या के घटनाक्रम को याद करें। जैसे- सोने से पूर्व आप क्या कर रहे थे, फिर उससे पूर्व क्या कर रहे थे। फिर इस तरह की स्मृतियों को सुबह उठने तक ले जाएं। दिनचर्या का क्रम सतत जारी रखते हुए 'मेमोरी रिवर्स' (स्मृतियों को री-लिव करना) को बढ़ाते जाएँ।

इसका लाभ : ध्यान के साथ इस घटनाक्रम-स्मरण का अभ्यास जारी रखने से एक माह बाद जहां मेमोरी पॉवर बढ़ेगा वहीं कुछ माह बाद यह आप में गजब की स्मरणशक्ति का विकास कर देगा। आप किसी भी उम्र में और किसी भी हालात में भूल नहीं सकते।

क्या होता है ध्यान से? क्या लाभ है ध्यान से ?

सवाल पूछा जा सकता है कि क्या होता है ध्यान से? ध्यान क्यों करें? आप यदि सोना बंद कर दें तो क्या होगा? नींद आपको फिर से जिंदा करती है। उसी तरह ध्यान आपको इस विराट ब्रह्मांड के प्रति सजग करता है। वह आपके आसपास की उर्जा को बढ़ाता है। कहना चाहिए कि आपकी रोशनी को बढ़ाकर आपको आपके होने की स्थिति से अवगत कराता है। अन्यथा लोगों को मरते दम तक भी यह ध्यान नहीं रहता कि वे जिंदा भी थे।

भागती दौड़ती और चिंता से ग्रस्त जिंदगी में हमारे मस्तिष्क की क्षमता कमजोर होती जाती है जिसके कारण शरीर सहित आत्मविश्वास भी कमजोर हो जाता है। तेज रफ्तार से दौड़ती दुनिया में ज्यादातर लोग रफ्तार के दबाव से टूट जाते हैं और तनाव, चिंता, अवसाद आदि के शिकार हो जाते हैं। ऐसे में ध्यान की शक्ति से मस्तिष्क की शक्ति बढ़ाकर खुद को शक्तिशाली बनाए रखा जा सकता है।

(सावधानी : ध्यान की शक्ति को बढ़ाने के लिए शाकाहारी होना अपेक्षित है।)

ध्यान से व्यक्ति को बेहतर समझने और देखने की शक्ति मिलती है। साक्षी भाव में रहकर ही आप आत्मिक रूप से स्ट्रांग बन सकते हो। यह आपके शरीर, मन और आप (आत्मा) के बीच लयात्मक संबंध बनाता है। इससे दूसरों की अपेक्षा आपके देखने और सोचने का दृष्टिकोण एकदम अलग होता है। ज्यादातर लोग

पशु स्तर पर ही सोचते, समझते और भाव करते हैं। उनमें और पशु में कोई खास फर्क नहीं रहता।

बुद्धिमान से बुद्धिमान व्यक्ति भी गुस्से से भरा, ईर्ष्या, लालच, झूठ और कामुकता से भरा हो सकता है। लेकिन ध्यानी व्यक्ति ही सही मायने में यम और नियम को साध लेता है। ध्यान से हर तरह का भय जाता रहेगा। चिंता से उपजे रोगों का खात्मा होगा। शरीर में, मन में शांति होगी तो स्वस्थ अनुभव करेंगे। कार्य और व्यवहार में सुधार होगा। रिश्तों में तनाव की जगह प्रेम होगा। दृष्टिकोण सकारात्मक होगा।

ध्यान के द्वारा हमारी उर्जा केन्द्रित होती है। उर्जा केन्द्रित होने से मन और शरीर में शक्ति का संचार होता है एवं आत्मिक बल बढ़ता है। ध्यान से वर्तमान को देखने और समझने में मदद मिलती है। वर्तमान में हमारे सामने जो लक्ष्य है उसे प्राप्त करने की प्रेरणा और क्षमता भी ध्यान से प्राप्त होती है।

सभी महान लोगों ने ध्यान से ही सब कुछ पाया है।

नियमित ध्यान करने से बुद्धि की कुशाग्रता में वृद्धि, याद शक्ति (स्मरण शक्ति) का बढ़ना, आत्मविश्वास का बढ़ना, विपरीत परिस्थितियों में मन का संतुलन न खोना आदि परिणाम आप अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में आसानी से देख सकते हैं। आपकी चिंताएं कम हो जाती हैं। आपकी समस्याएं छोटी हो जाती हैं। ध्यान से आपकी चेतना को लाभ मिलता है। ध्यान से आपके भीतर सामंजस्यता बढ़ती है। जब भी आप भावनात्मक रूप से अस्थिर और परेशान हो जाते हैं, तो ध्यान आपको भीतर से स्वच्छ, निर्मल और शांत करते हुए हिम्मत और हौसला बढ़ाता है।

[ध्यान करने के अलावा सुबह उठने पर, भोजन के पूर्व एवं सोने के पहले प्रार्थना करना चाहिए। उसमें धर्मानुसार अपने इष्ट भगवान की प्रार्थना मनःपूर्वक करने से भी मन में विश्वास, समर्पण की भावना जागृत होगी, जिससे धीरे-धीरे परिणामों की चिंता दूर होती जाएगी।]

ध्यान से शरीर को मिलता लाभ- ध्यान से शुरुआत में मन और मस्तिष्क को विश्राम और नई उर्जा मिलती है | ध्यान करने से शरीर की प्रत्येक कोशिका के भीतर प्राणशक्ति का संचार होता है। शरीर में प्राणशक्ति बढ़ने से आप स्वस्थ अनुभव महसूस करते हैं।

विशेष: ध्यान से उच्च रक्तचाप एवं तनाव ही नहीं, पीठ का दर्द, लकवा, मांसपेशियों में खिंचाव, मधुमेह व अस्थमा जैसे रोगों का उपचार भी संभव है। सिरदर्द दूर होता है। शरीर में प्रतिरक्षण क्षमता का विकास होता है, जो कि किसी भी प्रकार की बीमारी से लड़ने में महत्वपूर्ण है। ध्यान से शरीर में स्थिरता बढ़ती है। यह स्थिरता शरीर को मजबूत करती है।

आध्यात्मिक लाभ: जो व्यक्ति ध्यान करना शुरू करते हैं, वह शांत होने लगते हैं। यह शांति ही मन और शरीर को मजबूती प्रदान करती है। ध्यान आपके होश पर से भावना और विचारों के बादल को हटाकर शुद्ध रूप से आपको वर्तमान में खड़ा कर देता है। ध्यान से काम, क्रोध, मद, लोभ और आसक्ति आदि सभी विकार समाप्त हो जाते हैं। निरंतर साक्षी भाव में रहने से जहां सिद्धियों का जन्म होता है वहीं सिद्धियों में नहीं उलझने वाला व्यक्ति समाधी को प्राप्त लेता है। ध्यान जैसे-जैसे गहराता है व्यक्ति साक्षी भाव में स्थित होने लगता है। उस पर किसी भी भाव, कल्पना और विचारों का क्षण मात्र भी बल नहीं पड़ता। मन और मस्तिष्क का मौन हो जाना ही ध्यान का प्राथमिक स्वरूप है। विचार, कल्पना और अतीत के सुख-दुख में जीना ध्यान विरूद्ध है। ध्यान में इंद्रियां मन के साथ, मन बुद्धि के साथ और बुद्धि अपने स्वरूप आत्मा में लीन होने लगती है। जिन्हें साक्षी या दृष्टा भाव समझ में नहीं आता उन्हें शुरू में ध्यान का अभ्यास आंख बंद करके करना चाहिए।

मौन कर देता है ध्यान : ध्यान बहुत शांति प्रदान करता है। ध्यानस्थ होंगे, तो ज्यादा बात करने और जोर से बोलने का मन ही नहीं करेगा। जिनके भीतर व्यर्थ के विचार हैं वे ज्यादा बात करते हैं। यदि गौर से देखा जाए तो वे जिंदगीभर वही वहीं बातें करते रहते हैं जो अतीत में करते रहे हैं। भटके हुए मन के लोग जिंदगी भर व्यर्थ की बकवास करते रहते हैं जैसे आपने टीवी चैनलों पर बहस होते देखी होगी। समस्याओं का समाधान बहस में नहीं ध्यान में है। लोगों को ध्यान की शिक्षा दी जानी चाहिए।

विचारों पर नियंत्रण : मन में एक साथ कई दौड़ते विचारों से मस्तिष्क में कोलाहल सा उत्पन्न होने लगता है जिससे मानसिक अशांति पैदा होने लगती है। ध्यान अनावश्यक विचारों को मन से निकालकर शुद्ध और आवश्यक विचारों को मस्तिष्क में जगह देता है।

सिर्फ तुम : खुद तक पहुंचने का एक मात्र मार्ग ध्यान ही है। ध्यान को छोड़कर बाकी सारे उपाय प्रपंच मात्र है। यदि आप ध्यान नहीं करते हैं तो आप स्वयं को पाने से चूक रहे हैं। स्वयं को पाने का अर्थ है हमारे होश पर भावना और विचारों के जो बादल हैं उन्हें पूरी तरह से हटा देना और निर्मल तथा शुद्ध हो जाना।
ज्ञानीजन कहते हैं कि जिंदगी में सब कुछ पा लेने की लिस्ट में सबमें ऊपर स्वयं को रखो। स्वयं को मत चूको । 70 साल सत्तर सेकंड की तरह बीत जाते हैं। योग का लक्ष्य यह है कि किस तरह वह तुम्हारी तंद्रा को तोड़ दे, इसीलिए यम, नियम, आसन, प्राणायम, प्रत्याहार और धारणा को ध्यान तक पहुँचने की सीढ़ी बनाया है।

ध्यान कैसे करें ?

कैसे करें ध्यान? यह महत्वपूर्ण सवाल अक्सर पूछा जाता है। यह उसी तरह है कि हम पूछें कि कैसे श्वास लें, कैसे जीवन जीएं, कैसे जिंदा रहें या कैसे प्यार करें। आपसे सवाल पूछा जा सकता है कि क्या आप हंसना और रोना सीखते हैं या कि पूछते हैं कि कैसे रोएं या हंसे? सच मानो तो हमें कभी किसी ने नहीं सिखाया की हम कैसे पैदा हों। ऋषि कहते हैं - ध्यान हमारा स्वभाव है, जिसे हमने संसार की चकाचौंध के चक्कर में खो दिया है।
कैसे उठाएं ध्यान से लाभ : नियमित अभ्यास करना आवश्यक है। ध्यान करने में ज्यादा समय की जरूरत नहीं मात्र पांच मिनट का ध्यान आपको भरपूर लाभ दे सकता है बशर्ते की आप नियमित करते हैं।
यदि ध्यान आपकी दिनचर्या का हिस्सा बन गया है तो यह आपके दिन का सबसे बढ़िया समय बन जाता है। आपको इससे आनंद की प्राप्ति होती है। फिर आप इसे पांच से दस मिनट तक बढ़ा सकते हैं। पांच से दस मिनट का ध्यान

आपके मस्तिष्क में शुरुआत में तो बीज रूप से रहता है, लेकिन 3 से 4 महीने बाद यह वृक्ष का आकार लेने लगता है और फिर उसके परिणाम आने शुरू हो जाते हैं।

कैसे प्राप्त करें ध्यान की शक्ति : किसी भी सुखासन में बैठकर प्रतिदिन सुबह, शाम और रात सोते वक्त 15 मिनट का ध्यान करें। इसकी शुरुआत में मध्यम स्वर में तीन बार ॐ का उच्चारण करते हुए आंखें बंद कर लें। ध्यान के मध्य में श्वासों के आवगम को गहराएं। ध्यान के अंत में हाथों की हथेलियों से चेहरे को स्पर्श करते हुए आंखें खोल दें। फिर ध्यान के बाद 26 बार पलकें झपकाएं। अंत में ब्रह्म मुद्रा करने के बाद ध्यान का समापन कर दें।

विशेष : 40 दिनों तक ध्यान करते रहने के बाद ध्यान की शक्ति का अहसास होना शुरू हो जाता है। व्यक्ति स्वयं को ऊर्जावान और हमेशा तरोताजा महसूस करता है। मस्तिष्क अच्छे तरीके से सक्रिय होकर सकारात्मक सोच का निर्माण करता है। ध्यान की शक्ति को सम्भालना जरूरी है अन्यथा कई लोग नियम और परहेज छोड़कर भी ध्यान करते हैं जिसका लाभ कम ही मिल पाता है।

ध्यान करने के लिए शुरुआती तत्व- 1.श्वास की गति, 2.मानसिक हलचल 3. ध्यान का लक्ष्य और 4. होशपूर्वक जीना। उक्त चारों पर ध्यान दें तो तो आप ध्यान करना सीख जाएंगे।

श्वास की गति का महत्व : योग में श्वास की गति को आवश्यक तत्व के रूप में मान्यता दी गई है। इसी से हम भीतरी और बाहरी दुनिया से जुड़े हैं। श्वास की गति तीन तरीके से बदलती है- 1.मनोभाव, 2.वातावरण, 3.शारीरिक हलचल। इसमें मन और मस्तिष्क के द्वारा श्वास की गति ज्यादा संचालित होती है। जैसे क्रोध और खुशी में इसकी गति में भारी अंतर रहता है। श्वास की गति से ही हमारी आयु घटती और बढ़ती है। श्वास को नियंत्रित करने से सभी को नियंत्रित किया जा सकता है। इसीलिए श्वास क्रिया द्वारा ध्यान को केन्द्रित और सक्रिय करने में मदद मिलती है। ध्यान करते समय जब मन अस्थिर होकर भटक रहा हो उस समय श्वसन क्रिया पर ध्यान केन्द्रित करने से धीरे-धीरे मन और मस्तिष्क स्थिर हो जाता है और ध्यान लगने लगता है। ध्यान करते समय गहरी श्वास स्थिर हो जाता है और ध्यान लगने लगता है। ध्यान करते समय गहरी श्वास

लेकर धीरे-धीरे से श्वास छोड़ने की क्रिया से जहां शरीरिक और मानसिक लाभ मिलता है, वहीं ध्यान में गति मिलती है।

मानसिक हलचल : ध्यान करने या ध्यान में होने के लिए मन और मस्तिष्क की गति को समझना जरूरी है। गति से तात्पर्य यह कि क्यों हम खयालों में खो जाते हैं, क्यों विचारों को ही सोचते रहते हैं या कि विचार करते रहते हैं या कि धुन, कल्पना आदि में खो जाते हैं। इस सबको रोकने के लिए ही कुछ उपाय हैं- पहला आंखें बंदकर पुतलियों को स्थिर करें। दूसरा जीभ को जरा भी ना हिलाएं उसे पूर्णत: स्थिर रखें। तीसरा जब भी किसी भी प्रकार का विचार आए तो तुरंत ही सोचना बंदकर सजग हो जाएं। इसी जबरदस्ती न करें बल्कि सहज योग अपनाएं।

ध्यान और लक्ष्य

निराकार ध्यान- ध्यान करते समय देखने को ही लक्ष्य बनाएं । दूसरे नंबर पर सुनने को रखें। ध्यान दें, गौर करें कि बाहर जो ढेर सारी आवाजें हैं उनमें एक आवाज ऐसी है जो सतत जारी रहती है- जैसे प्लेन की आवाज जैसी आवाज, फेन की आवाज जैसी आवाज या जैसे कोई कर रहा है ॐ का उच्चारण। अर्थात सन्नाटे की आवाज। इसी तरह शरीर के भीतर भी आवाज जारी है। ध्यान दें। सुनने और बंद आंखों के सामने छाए अंधेरे को देखने का प्रयास करें । इसे कहते हैं निराकार ध्यान।

आकार ध्यान- आकार ध्यान में प्रकृति और हरे-भरे वृक्षों की कल्पना की जाती है। यह भी कल्पना कर सकते हैं कि किसी पहाड़ की चोटी पर बैठे हैं और मस्त हवा चल रही है। यह भी कल्पना कर सकते हैं कि आपका ईष्टदेव आपके सामने खड़ा हैं। 'कल्पना ध्यान' को इसलिए करते हैं ताकि शुरुआत में हम मन को इधर उधर भटकाने से रोक पाएं।

होशपूर्वक जीना: क्या सच में ही आप ध्यान में जी रहे हैं? ध्यान में जीना सबसे मुश्किल कार्य है। व्यक्ति कुछ क्षण के लिए ही होश में रहता है और फिर पुन: यंत्रवत जीने लगता है। इस यंत्रवत जीवन को जीना छोड़ देना ही ध्यान है। जैसे की आप गाड़ी चला रहे हैं, लेकिन क्या आपको इसका पूरा पूरा ध्यान है कि 'आप' गाड़ी चला रहे हैं। आपका हाथ कहां हैं, पैर कहां है और आप देख कहां रहे हैं।

फिर जो देख रहे हैं पूर्णत: होशपूर्वक है कि आप देख रहे हैं वह भी इस धरती पर। कभी आपने गूगल अर्थ का इस्तेमाल किया होगा। उसे आप जूम इन और जूम ऑउट करके देखें। बस उसी तरह अपनी स्थिति जानें। कोई है जो बहुत ऊपर से आपको देख रहा है। शायद आप ही हों।

कैसे करें ध्यान की तैयारी

यदि आपने ध्यान करने का सकंल्प ले ही लिया है तो फिर आप अब ध्यान की तैयारी करें।

1. बेहतर स्थान : ऐसा स्थान जहां शांति हो और बाहर का शोरगुल सुनाई न देता हो। साथ ही वह खुला हुआ और हरा-भरा हो। आप ऐसा माहौल अपने एक रूम में भी बना सकते हो। यदि यह सब नहीं हैं तो ध्यान किसी ऐसे बंद कमरे में भी कर सकते हैं जहां उमस और मच्छर नहीं हो बल्कि ठंडक हो और वातावरण साफ हो। आप मच्छरदारी और एक्झास फेन का स्तेमाल भी कर सकते हैं।

2. वातावण हो सुगंधित : इसके लिए सुगंध या इत्र का इस्तेमाल कर सकते हैं या थोड़े से गुड़ में घी तथा कपूर मिलाकर कंडे पर जला दें कुछ देर में ही वातावरण ध्यान लायक बन जाएगा।

3. ध्यान की बैठक : ध्यान के लिए नर्म और मुलायम आसान होना चाहिए जिस पर बैठकर आराम और सूकुन का अनुभव हो। बहुत देर तक बैठे रहने के बाद भी थकान या अकड़न महसूस न हो। इसके लिए भूमि पर नर्म आसन बिछाकर दीवार के सहारे पीठ टिकाकर भी बैठ सकते हैं अथवा पीछे से सहारा देने वाली आराम कुर्सी पर बैठकर भी ध्यान कर सकते हैं।

आसन में बैठने का तरीका ध्यान में काफी महत्व रखता रखता है। ध्यान की क्रिया में हमेशा सीधा तनकर बैठना चाहिए। दोनों पैर एक दूसरे पर क्रास की तरह होना चाहिए या आप सिद्धासन में भी बैठ सकते हैं।

4. समय : ध्यान के लिए एक निश्चित समय बना लेना चाहिए इससे कुछ दिनों के अभ्यास से यह दैनिक क्रिया में शामिल हो जाता है फलत ध्यान लगाना आसान हो जाता है।

5. सावधानी : ध्यान में इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि ध्यान को लेकर किसी प्रकार का तनाव नहीं हो और आपकी आंखें बंद, स्थिर और शांत हों तथा ध्यान भृकुटी पर रखें। खास बात की आप ध्यान में सोएं नहीं बल्कि साक्षी भाव में रहें।

ध्यान की शुरुआत

स्टेप- 1 : ध्यान शुरू करने से पहले आपका रेचन हो जाना जरूरी है अर्थात आपकी चेतना (होश) पर छाई धूल हट जानी जरूरी है। इसके लिए चाहें तो कैथार्सिस या योग का भस्त्रिका, कपालभाति प्राणायाम कर लें। आप इसके अलावा अपने शरीर को थकाने के लिए और कुछ भी कर सकते हैं।

स्टेप 2 : शुरुआत में शरीर की सभी हलचलों पर ध्यान दें और उसका निरीक्षण करें। बाहर की आवाज सुनें। आपके आस-पास जो भी घटित हो रहा है उस पर गौर करें। उसे ध्यान से सुनें।

स्टेप 3 : फिर धीरे-धीरे मन को भीतर की ओर मोड़ें। विचारों के क्रियाकलापों पर और भावों पर चुपचाप गौर करें। इस गौर करने या ध्यान देने के जरा से प्रयास से ही चित्त स्थिर होकर शांत होने लगेगा। भीतर से मौन होना ध्यान की शुरुआत के लिए जरूरी है।

स्टेप 4 : अब आप सिर्फ देखने और महसूस करने के लिए तैयार हैं। जैसे-जैसे देखना और सुनना गहराएगा आप ध्यान में उतरते जाएंगे।

ध्यान की शुरुआती विधि :

प्रारंभ में सिद्धासन में बैठकर आंखें बंद कर लें और दाएं हाथ को दाएं घुटने पर तथा बाएं हाथ को बाएं घुटने पर रखकर, रीढ़ सीधी रखते हुए गहरी श्वास लें और छोड़ें। सिर्फ पांच मिनट श्वासों के इस आवागमन पर ध्यान दें कि कैसे यह श्वास भीतर कहां तक जाती है और फिर कैसे यह श्वास बाहर कहां तक आती है। पूर्णत: भीतर कर मौन का मजा लें। मौन जब घटित होता है तो व्यक्ति में साक्षी भाव का उदय होता है। सोचना शरीर की व्यर्थ क्रिया है और बोध करना मन का स्वभाव है।

ध्यान की अवधि : उपरोक्त ध्यान विधि को नियमित 30 दिनों तक करते रहें। 30 दिनों बाद इसकी समय अवधि 5 मिनट से बढ़ाकर अगले 30 दिनों के लिए 10 मिनट

और फिर अगले 30 दिनों के लिए 20 मिनट कर दें। शक्ति को संवरक्षित करने के लिए 90 दिन काफी है। इसे जारी रखें।

सावधानी : ध्यान करते वक्त सोना मना है । ध्यान करते वक्त सोचना बहुत होता है। लेकिन यह सोचने पर कि 'मैं क्यों सोच रहा हूं' कुछ देर के लिए सोच रुक जाती है। सिर्फ श्वास पर ही ध्यान दें और संकल्प कर लें कि 20 मिनट के लिए मैं अपने दिमाग को शून्य कर देना चाहता हूं। अंतत: ध्यान का अर्थ ध्यान देना, हर उस बात पर जो हमारे जीवन से जुड़ी है। शरीर पर, मन पर और आस-पास जो भी घटित हो रहा है उस पर। विचारों के क्रिया-कलापों पर और भावों पर। इस ध्यान देने के जारा से प्रयास से ही हम अमृत की ओर एक-एक कदम बढ़ सकते है।

ध्यान और विचार : जब आंखें बंद करके बैठते हैं तो अक्सर यह शिकायत रहती है कि जमाने भर के विचार उसी वक्त आते हैं। अतीत की बातें या भविष्य की योजनाएं, कल्पनाएं आदि सभी विचार मक्खियों की तरह मस्तिष्क के आसपास भिनभिनाते रहते हैं। इससे कैसे निजात पाएं? माना जाता है कि जब तक विचार है तब तक ध्यान घटित नहीं हो सकता। अब कोई मानने को भी तैयार नहीं होता कि निर्विचार भी हुआ जा सकता है। कोशिश करके देखने में क्या बुराई है। ओशो कहते हैं कि ध्यान विचारों की मृत्यु है। आप तो बस ध्यान करना शुरू कर दें। जहां पहले 24 घंटे में चिंता और चिंतन के 30-40 हजार विचार होते थे वहीं अब उनकी संख्या घटने लगेगी। जब पूरी घट जाए तो बहुत बड़ी घटना घट सकती है।

ध्यान के प्रकार

आपने आसन और प्राणायाम के प्रकार जाने हैं, लेकिन ध्यान के प्रकार बहुत कम लोग ही जानते हैं। निश्चित ही ध्यान को प्रत्येक व्यक्ति की मनोदशा के अनुसार ढाला गया है।

मूलत: ध्यान को चार भागों में बांटा जा सकता है-

1. **देखना**, 2. **सुनना**, 3. **श्वास लेना** और 4. आंखें बंदकर **मौन** होकर सोच पर ध्यान देना। देखने को दृष्टा या साक्षी ध्यान, सुनने को श्रवण ध्यान, श्वास लेने को प्राणायाम ध्यान और आंखें बंदकर सोच पर ध्यान देने को भृकुटी ध्यान कह सकते हैं। उक्त चार तरह के ध्यान के हजारों उप प्रकार हो सकते हैं।

उक्त चारों तरह का ध्यान आप लेटकर, बैठकर, खड़े रहकर और चलते-चलते भी कर सकते हैं। उक्त तरीकों को में ही ढलकर योग और हिन्दू धर्म में ध्यान के हजारों प्रकार बताएं गए हैं जो प्रत्येक व्यक्ति की मनोदशा अनुसार हैं। भगवान शंकर ने मां पार्वती को ध्यान के 112 प्रकार बताए थे जो 'विज्ञान भैरव तंत्र' में संग्रहीत हैं।

देखना : इसे दृष्टा भाव या साक्षी भाव में ठहरना कहते हैं। आपके ढेर सारे विचार, तनाव और कल्पना आपको वर्तमान से काटकर रखते हैं। बोधपूर्वक अर्थात होशपूर्वक वर्तमान को देखना और समझना (सोचना नहीं) ही साक्षी या दृष्टा ध्यान है।

सुनना : सुनकर श्रवण बनने वाले बहुत है। कहते हैं कि सुनकर ही सुन्नत नसीब हुई। सुनना बहुत कठीन है। सुने ध्यान पूर्वक पास और दूर से आने वाली आवाजें। आंख और कान बंदकर सुने भीतर से उत्पन्न होने वाली आवाजें। जब यह सुनना गहरा होता जाता है तब धीरे-धीरे सुनाई देने लगता है- नाद। अर्थात ॐ का स्वर।

श्वास पर ध्यान : बंद आंखों से भीतर और बाहर गहरी सांस लें, बलपूर्वक दबाब डाले बिना यथासंभव गहरी सांस लें, आती-जाती सांस के प्रति होशपूर्ण और सजग रहे। बस यही प्राणायाम ध्यान की सरलतम और प्राथमिक विधि है।

भृकुटी ध्यान : आंखें बंद करके दोनों भोओं के बीच स्थित भृकुटी पर ध्यान लगाकर पूर्णत: बाहर और भीतर से मौन रहकर भीतरी शांति का अनुभव करना। होशपूर्वक अंधकार को देखते रहना ही भृकुटी ध्यान है। कुछ दिनों बाद इसी अंधकार में से ज्योति का प्रकटन होता है। पहले काली, फिर पीली और बाद में सफेद होती हुई नीली। ध्यान के पारंपरिक प्रकारों में ध्यान तीन प्रकार का होता है- 1.स्थूल ध्यान, 2.ज्योतिर्ध्यान और 3.सूक्ष्म ध्यान।

1. स्थूल ध्यान- स्थूल चीजों के ध्यान - जैसे सिद्धासन में बैठकर आंख बंदकर किसी देवता, मूर्ति, प्रकृति या शरीर के भीतर स्थित हृदय चक्र पर ध्यान देना ही स्थूल ध्यान है। इस ध्यान में कल्पना का महत्व है।

2. ज्योतिर्ध्यान- मूलाधार और लिंगमूल के मध्य स्थान में कुंडलिनी सर्पाकार स्थान पर ज्योतिरूप ब्रह्म का ध्यान करना ही ज्योतिर्ध्यान है।

3. सूक्ष्म ध्यान- साधक सांभवी मुद्रा का अनुष्ठान करते हुए कुंडलिनी का ध्यान करे, इस प्रकार के ध्यान को सूक्ष्म ध्यान कहते हैं।

सुनने को बनाएँ 'ध्यान'

हमारी पांच प्रत्यक्ष इंद्रियां हैं:- आंख, कान, नाक, जीभ और स्पर्श। छठी अप्रत्यक्ष इंद्री है मन। इन छह इंद्रियों से ही हम ध्यान कर सकते हैं या इन छह में इंद्रियों के प्रति जाग्रत रहना ही ध्यान है। इनमें से जो छठी इंद्री है, वह पांच इंद्रियों का घालमेल है या यह कहें कि यह पांचों इंद्रियों का मिलन स्थल है। यही सबसे बड़ी दिक्कत है। मिलन स्थल को मंदिर बनाने के लिए ही ध्यान किया जाता है। जब हम कहते हैं साक्षी ध्यान तो उसमें आंखों का उपयोग ही अधिक होता है। उसी तरह जब हम कहते हैं श्रवण ध्यान तो उसका मतलब है सुनने पर ही ध्यान केंद्रित करना। जब व्यक्ति निरंतर जाग्रत रहता है किसी एक इंद्री के प्रति तो मन की गति शून्य हो जाती है और वह मन फिर सिद्धिग्राही हो जाता है। भगवान महावीर की ध्यान विधियों का केंद्र बिंदू था श्रवण ध्यान। यह बहुत ही प्राचीन ध्यान है। प्रकृति का संगीत, दिल की धड़कन, खुद की आवाज आदि को सुनते रहना। सुनते वक्त सोचना या विचारना नहीं यही श्रवण ध्यान है। मौन रहकर सुनना। सुनकर श्रवण बनने वाले बहुत है। कहते हैं कि सुनकर ही सुन्नत नसीब हुई। सुनना बहुत कठीन है। सुने ध्यान पूर्वक पास और दूर से आने वाली आवाजें।

कैसे करें यह ध्यान

1. पहले आप किसी मधुर संगीत को सुनने का अभ्यास करें। फिर अपने आसपास उत्पन्न हो रही आवाजों को होशपुर्वक से सुने। सुनने वक्त सोचना नहीं है। विश्लेषण नहीं करना है कि किसकी आवाज है। कोई बोल रहा है तो उसे ध्यानपूर्वक सुने। रात में पंखे आवाज या दूर से आती ट्रक के हॉर्न की आवाज सुने। सुने चारो तरफ लोग व्यर्थ ही कोलाहल कर रहे हैं और व्यर्थ ही बोले जा रहे हैं हजार दफे बोली गई बातों को लोग कैसे दोहराते रहते हैं।

2. आंख और कान बंदकर सुने भीतर से उत्पन्न होने वाली आवाजें। जब यह सुनना गहरा होता जाता है तब धीरे-धीरे सुनाई देने लगता है- नाद। अर्थात ॐ का स्वर। जब हजारों आवाजों या कोलाहल के बीच 'ओम' का स्वर सुनाई देने लगे तब समझना की यह ध्यान अब सही गति और दिशा में है।

क्या है ध्यान और क्या नहीं ?

'भीतर से जाग जाना ध्यान है। निर्विचार की दशा में रहना ही ध्यान है।'
जापानी का झेन और चीन का च्यान यह दोनों ही शब्द ध्यान के अप्रभंश है। अंग्रेजी में इसे मेडिटेशन कहते हैं, लेकिन अवेयरनेस शब्द इसके ज्यादा नजदीक है। हिन्दी का बोध शब्द इसके करीब है। ध्यान का मूल अर्थ है जागरूकता, अवेयरनेस, होश, साक्षी भाव और दृष्टा भाव। योग का सातवाँ अंग ध्यान अति महत्वपूर्ण है। एक मात्र ध्यान ही ऐसा तत्व है कि उसे साधने से सभी स्वत: ही सधने लगते हैं, लेकिन योग के अन्य अंगों पर यह नियम लागू नहीं होता। ध्यान दो दुनिया के बीच खड़े होने की स्थिति है।

ध्यान की परिभाषा : तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम ॥ 3-2 ॥-योगसूत्र **अर्थात**- जहां चित्त को लगाया जाए उसी में वृत्ति का एकतार चलना ध्यान है। धारणा का अर्थ चित्त को एक जगह लाना या ठहराना है, लेकिन ध्यान का अर्थ है जहां भी चित्त ठहरा हुआ है उसमें वृत्ति का एकतार चलना ध्यान है। उसमें जाग्रत रहना ध्यान है।

ध्यान का अर्थ : ध्यान का अर्थ एकाग्रता नहीं होता। एकाग्रता टॉर्च की स्पॉट लाइट की तरह होती है जो किसी एक जगह को ही फोकस करती है, लेकिन ध्यान उस बल्ब की तरह है जो चारों दिशाओं में प्रकाश फैलाता है। आमतौर पर आम लोगों का ध्यान बहुत कम वॉट का हो सकता है, लेकिन योगियों का ध्यान सूरज के प्रकाश की तरह होता है जिसकी जद में ब्रह्मांड की हर चीज पकड़ में आ जाती है।
क्रिया नहीं है ध्यान : बहुत से लोग क्रियाओं को ध्यान समझने की भूल करते हैं- जैसे सुदर्शन क्रिया, भावातीत ध्यान क्रिया और सहज योग ध्यान। दूसरी ओर विधि को भी ध्यान समझने की भूल की जा रही है। बहुत से संत, गुरु या महात्मा ध्यान की तरह-तरह की क्रांतिकारी विधियां बताते हैं, लेकिन वे यह नहीं बताते हैं कि विधि और ध्यान में फर्क है। क्रिया और ध्यान में फर्क है। क्रिया तो साधन है साध्य नहीं। क्रिया तो ओजार है । क्रिया तो झाड़ू की तरह है।
आंख बंद करके बैठ जाना भी ध्यान नहीं है। किसी मूर्ति का स्मरण करना भी ध्यान नहीं है। माला जपना भी ध्यान नहीं है।

अक्सर यह कहा जाता है कि पांच मिनट के लिए ईश्वर का ध्यान करो- यह भी ध्यान नहीं, स्मरण है। ध्यान है क्रियाओं से मुक्ति। विचारों से मुक्ति।

योग में ध्यान का महत्व

अग्नि की तरह है ध्यान। बुराइयां उसमें जलकर भस्म हो जाती हैं। ध्यान है धर्म और योग की आत्मा। ध्यानियों की कोई मृत्यु नहीं होती। लेकिन ध्यान से जो अलग है बुढ़ापे में उसे वह सारे भय सताते हैं, जो मृत्यु के भय से उपजते हैं। अंत काल में उसे अपना जीवन नष्ट ही जान पड़ता है। इसलिए ध्यान करना जरूरी है। ध्यान से ही हम अपने मूल स्वरूप या कहें कि स्वयं को प्राप्त कर सकते हैं अर्थात हम कहीं खो गए हैं। स्वयं को ढूंढने के लिए ध्यान ही एक मात्र विकल्प है।

दुनिया को ध्यान की जरूरत है चाहे वह किसी भी देश या धर्म का व्यक्ति हो। ध्यान से ही व्यक्ति की मानसिक संवरचना में बदलाव हो सकता है। ध्यान से ही हिंसा और मूढ़ता का खात्मा हो सकता है। ध्यान के अभ्यास से जागरूकता बढ़ती है जागरूकता से हमें हमारी और लोगों की बुद्धिहिनता का पता चलने लगता है। ध्यानी व्यक्ति चुप इसलिए रहता है कि वह लोगों के भीतर झांककर देख लेता है कि इसके भीतर क्या चल रहा है और यह ऐसा व्यवहार क्यों कर रहा है। ध्यानी व्यक्ति यंत्रवत जीना छोड़ देता है।

ध्यान के विशेष अनुभव

ध्यान करना अद्भुत है। हमारे यूं तो मूलत: तीन शरीर होते हैं। भौतिक, सूक्ष्म और कारण, लेकिन इस शरीर के अलावा और भी शरीर होते हैं। हमारे शरीर में मुख्यत: सात चक्र हैं। प्रत्येक चक्र से जुड़ा हुआ है एक शरीर। बहुत अद्भुत और आश्चर्यजनक है हमारे शरीर की रचना। दिखाई देने वाला भौतिक शरीर सिर्फ खून, हड्डी और मांस का जोड़ ही नहीं है इसे चलायमान रखने वाले शरीर अलग हैं। कुंडलिनी जागरण में इसका अनुभव होता है।

जो व्यक्ति सतत चार से छह माह तक ध्यान करता रहा है उसे कई बार एक से अधिक शरीरों का अनुभव होने लगता है। अर्थात एक तो यह स्थूल शरीर है और उस

शरीर से निकलते हुए 2 अन्य शरीर। ऐसे में बहुत से ध्यानी घबरा जाते हैं और वह सोचते हैं कि यह ना जाने क्या है। उन्हें लगता है कि कहीं मेरी मृत्यु न हो जाए। इस अनुभव से घबराकर वे ध्यान करना छोड़ देते हैं। जब एक बार ध्यान छूटता है तो फिर मुश्किल होती है पुन: उसी अवस्था में लौटने में। इस अनुभव को समझें- जो दिखाई दे रहा है वह हमारा स्थूल शरीर है। दूसरा सूक्ष्म शरीर हमें दिखाई नहीं देता, लेकिन हम उसे नींद में महसूस कर सकते हैं। इसे ही वेद में मनोमय शरीर कहा है। तीसरा शरीर हमारा कारण शरीर है जिसे विज्ञानमय शरीर कहते हैं।

सूक्ष्म शरीर की क्षमता : सूक्ष्म शरीर ने हमारे स्थूल शरीर को घेर रहा है। हमारे शरीर के चारों तरफ जो ऊर्जा का क्षेत्र है वही सूक्ष्म शरीर है। सूक्ष्म शरीर भी हमारे स्थूल शरीर की तरह ही है यानि यह भी सब कुछ देख सकता है, सूंघ सकता है, खा सकता है, चल सकता है, बोल सकता है आदि। इसके अलावा इस शरीर की और भी कई क्षमता है जैसे वह दीवार के पार देख सकता है। किसी के भी मन की बात जान सकता है। वह कहीं भी पल भर में जा सकता है। वह पूर्वाभास कर सकता है और अतीत की हर बात जान सकता है आदि।

कारण शरीर की क्षमता : तीसरा शरीर कारण शरीर कहलाता है। कारण शरीर ने सूक्ष्म शरीर को घेर के रखा है। इसे बीज शरीर भी कहते हैं। इसमें शरीर और मन की वासना के बीज विद्यमान होते हैं। यह हमारे विचार, भाव और स्मृतियों का बीज रूप में संग्रह कर लेता है। मृत्यु के बाद स्थूल शरीर कुछ दिनों में ही नष्ट हो जाता और सूक्ष्म शरीर कुछ महिनों में विसरित होकर कारण की ऊर्जा में विलिन हो जाता है, लेकिन मृत्यु के बाद यही कारण शरीर एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाता है और इसी के प्रकाश से पुनः मनोमय व स्थूल शरीर की प्राप्ति होती है अर्थात नया जन्म होता है। कारण शरीर कभी नहीं मरता। इसी कारण शरीर से कई सिद्ध योगी परकाय प्रवेश में समर्थ हो जाते हैं। जब व्यक्ति निरंतर ध्यान करता है तो कुछ माह बाद यह कारण शरीर हरकत में आने लगता है। अर्थात व्यक्ति की चेतना कारण में स्थित होने लगती है। ध्यान से इसकी शक्ति बढ़ती है। यदि व्यक्ति निडर और होशपूर्वक रहकर निरंतर ध्यान करता रहे तो निश्चित ही वह मृत्यु के पार जा सकता है। मृत्यु के पार जाने का मतलब यह कि अब व्यक्ति ने स्थूल और सूक्ष्म शरीर में रहना छोड़ दिया।

ध्यान में होने वाले अनुभव

ध्यान के अनुभव निराले हैं। जब मन मरता है तो वह खुद को बचाने के लिए पूरे प्रयास करता है। जब विचार बंद होने लगते हैं तो मस्तिष्क ढेर सारे विचारों को प्रस्तुत करने लगता है। ध्यान में कई तरह के भ्रम उत्पन्न होते हैं लेकिन उन सभी के बीच साक्षी भाव में रहकर जाग्रत बने रहने से धीरे-धीरे सभी भ्रम और विरोधाभास हट जाते हैं। शुरुआती ध्यान के अनुभव में भौहों के बीच अंधेरा दिखाई देने लगता है। अंधेरे में कहीं नीला और फिर कहीं पीला रंग दिखाई देने लगता है। नीला रंग आज्ञा चक्र एवं जीवात्मा का रंग है। नीले रंग के रूप में जीवात्मा ही दिखाई पड़ती है। पीला रंग जीवात्मा का प्रकाश है। अन्य रंगों की उत्पत्ति दृश्यों और ऊर्जा के प्रभाव से होती है।

निरंतर ध्यान करते रहने से सभी रंग हट जाते हैं और सिर्फ नीला, पीला या काला रंग ही रह जाता है। अब इस दौरान हमारे मन-मस्तिष्क में जैसी भी कल्पना या विचारों की गति हो रही है उस अनुसार दृश्य निर्मित होते रहते हैं। कहीं-कहीं स्मृतियों की परत-दर-परत खुलती रहती है, लेकिन ध्यानी को सिर्फ ध्यान पर ही ध्यान देने से गति मिलती है।

यह अनुभव जब गहराता है, तब व्यक्ति का संबंध धीरे-धीरे ईथर माध्यम से जुड़ने लगता है। वह सूक्ष्म से सूक्ष्म तरंगों का अनुभव करने लगता है और दूर से दूर की आवाज भी सुनने की क्षमता हासिल करने लगता है। ऐसी अवस्था में व्यक्ति ईथर माध्यम से जुड़कर कहीं का भी वर्तमान हाल जानने की क्षमता की ओर कदम बढ़ा सकता है। सिद्धियां गहन अंधकार और मन की गहराइयों में छुपी हुई हैं।

मोक्ष क्या है ?

मोक्ष को प्राप्त करने का सिर्फ एक ही रास्ता- *ध्यान* ।

मोक्ष का अर्थ होता है मुक्ति। अधिकतर लोग समझते हैं कि मोक्ष का अर्थ जीवन-मरण के चक्र से मुक्ति। बहुत से लोग मानते हैं कि श्राद्ध या तर्पण करने से हमारे पूर्वजों को मोक्ष मिल जाएगा। कुछ लोग यह भी मानते हैं कि अच्छे कर्म करने से मिलता है मोक्ष। कुछ लोग कहते हैं कि मोक्ष के बाद व्यक्ति शून्य हो जाता है, अंधकार में लीन हो जाता है या संसार से अलग हो जाता है।

मोक्ष की धारणा वैदिक ऋषियों से आई है। भगवान बुद्ध को निर्वाण (मोक्ष) प्राप्त करने के लिए अपना पूरा जीवन साधना में बिताना पड़ा। महावीर को कैवल्य (मोक्ष) प्राप्त करने के लिए घोर तपस्या करनी पड़ी और ऋषियों को समाधि (मोक्ष) प्राप्त करने के लिए योग और ध्यान की कठिन साधनाओं को पार करना पड़ता है। मोक्ष मिलना आसान नहीं। दुनिया में सब कुछ आसानी से मिल सकता है, लेकिन खुद को पाना आसान नहीं। खुद को पाने का मतलब है कि सभी तरह के बंधनों से मुक्ति। बंधन क्या है? यह समझना जरूरी है। भारतीय धर्मों को छोड़कर विदेशी धर्मों में मोक्ष की धारणा भिन्न है।

मौत के बाद नहीं मिलता है मोक्ष : यह आम धारणा है कि मरकर मिल जाती है मुक्ति। मरकर इस जन्म के कष्टों से मिल जाती होगी मुक्ति, लेकिन फिर से जन्म लेकर व्यक्ति को नए सांसारिक चक्र में पड़ना होता है। प्रभु की कृपा से व्यक्ति के कष्ट दूर हो सकते हैं, दूसरा जन्म मिल सकता है, लेकिन मोक्ष नहीं। मोक्ष के लिए व्यक्ति को खुद ही प्रयास करने होते हैं। प्रभु उन प्रयासों में सहयोग कर सकते हैं।

मोक्ष क्या है : मोक्ष एक ऐसी दशा है जिसे मनोदशा नहीं कह सकते। इस दशा में न मृत्यु का भय होता है न संसार की कोई चिंता। सिर्फ परम आनंद। परम होश। परम शक्तिशाली होने का अनुभव। मोक्ष समयातीत है जिसे समाधि कहा जाता है।

मोक्ष या समाधि का अर्थ अणु-परमाणुओं से मुक्त साक्षीत्व पुरुष हो जाना। तटस्थ या स्थितप्रज्ञ अर्थात परम स्थिर, परम जाग्रत हो जाना। ज्ञाता, ज्ञान और ज्ञेय का भेद मिट जाना। इसी में परम शक्तिशाली होने का 'बोध' छुपा है, जहां न भूख है न प्यास, न सुख, न दुख, न अंधकार न प्रकाश, न जन्म है, न मरण और न किसी का प्रभाव। हर तरह के बंधन से मुक्ति। परम स्वतंत्रता अतिमानव या सुपरमैन।

संपूर्ण समाधि का अर्थ है मोक्ष अर्थात प्राणी का जन्म और मरण के चक्र से छुटकर स्वयंभू और आत्मवान हो जाना है। समाधि चित्त की सूक्ष्म अवस्था है जिसमें चित्त ध्येय वस्तु के चिंतन में पूरी तरह लीन हो जाता है। जो व्यक्ति समाधि को प्राप्त करता है उसे स्पर्श, रस, गंध, रूप एवं शब्द इन 5 विषयों की इच्छा नहीं रहती तथा उसे भूख-प्यास, सर्दी-गर्मी, मान-अपमान तथा सुख-दुःख आदि किसी की अनुभूति नहीं होती।

***शुभारंभ ***

लिए कमडल जल छिटकाई। । ज्वालानल की लपट बुझाई।
'गायत्री'-गुण-गरिमा-गाई । 'ओ३म' प्रभु में ध्यान लगाई ।।
सत्य प्रेम-पथ के अनुरागी । वैश्य जाति के 'गणि' बड़ि भागी ।।
चरण-कमल-वन्दौं शिर नाई । तब पद - रज प्रभु शीश चढ़ाई ।।
पुत्र-हीन जब विनती कीन्हा । 'पुत्रेष्टि' कर आशीष दीन्हा
जब-जब दीन दुखी शिर नावे । तब-तब जन इच्छित वर पावे ।।
जय-जय-जय हे! विपति विनाशी । कृपा सिंधु सुन्दर सुखरासी ।।
खल-चरित्र नित मोहिं सतावैं । करहिं उपाय पर चैन न पावै ।।
दश-नख जोड़े तुमहिं पुकारौं । होहु दयाल प्रभु मोहि उबारौं
झट गोविन्द को दियहिं पठावा । सन्तन के सब दुःख दुरावा ।।

एक आश प्रभु हमरो तुम्हारी । हरहु कष्ट, न तु देहुहि भारी
नहिं जानत प्रभु पुजन तुम्हारी । करहु क्षमा अब भूल हमारी ।
गणीनाथ हो अवगुण नाशन । विपति विनाशन शुभ गुण आसन ।।
यति, योगी, मुनि ध्यान लगावैं । 'जगन्नाथ' गुण पलटू गावैं ।।
चमत्कार यौगिक प्रकटाये । आज तलक हम पार न पाये ।
जो यह पाठ करैं मन लाई । शान्ति लहैं सुख-सम्पत्ति पाई ।।
भादौ कृष्ण अष्ट -तिथि आवे । भावि दिवस शनि ध्यान लगावैं ।
खीर-दुग्ध-फल-फूलहिं लावैं । श्रद्धा-भक्ति प्रसाद चढ़ावै ।
सात्विक यज्ञ, पूजहिं पद कंजा । हरहिं क्लेश दारुण-दुख भंजा ।।
भक्तन के हित हाथ उठाये । सन्तनगण मिलि राज चलाये ।।
पलवैया है तीर्थ सुधामा । देव कुल-मंदिर शुचि अभिरामा ।।
प्रभु शुभ चरित सदा जो गावैं । सो अन्तकाल अमरपुर जावैं ।
अगम, अगोचर, अनुपम ज्ञानी । चहहिं कृपा प्रभु । तव 'वश्वानी' ।।

।। इति श्री गणीनाथ चालीसा ।।

"चालीसायं पठे नित्यं दुःखशोक प्रनाशनम् ।
अपुत्रो लभते पुत्रं दरिद्रो धनवान्भवेत् ।।

ISBN 978-81-934359-0-
9 788193 435908
₹ 20 / $ 4

उदंत मरुतृण प्रकाशन